

EINBLICKE – AUSBLICKE  
VON KLIENTEN FÜR KLIENTEN  
SOMMER 2016



**SAUERE GURKENZEIT**  
**STOLZ, SOLIDARITÄT, SUPERMODEL**

+++ HAMBURGS SCHÖNE SEITEN +++ HEIMAT HEISST NYA +++  
TRANSHUMANISMUS +++ FALAFEL-REZEPT +++



# Aus dem Inhalt



Der CSD unterm Regenbogen .....	4
Mohammad Ali war der Größte .....	6
Mein Ghana-Album .....	8
Sebastians Schatzkiste .....	9
Gesellschafts-ABC .....	10
Kais Filmtipp .....	12
Neue Software bei Op de Wisch .....	14
Bierchen, Bucketliste .....	16
Literaturtipps .....	18-19
Neu bei Op de Wisch .....	20-22
Angebote der Begegnungsstätten .....	24-29
Ein Jahr Trommelfieber .....	30-31
Neue Gruppenangebote .....	32-34
Neue Begegnungsstätte Eimsbüttel .....	35
Transhumanismus .....	36-37
Hamburgs schöne Seiten .....	39-41
Heimat heißt Nya .....	42-44
Rezept .....	45
Besserwisserei .....	46
Vermischtes und Adressen .....	48-50

## Impressum

Redaktion: A. E., Holger H., Peter Houffouet, Sebastian Misseling, Kai Rehwoldt, K. U., VS, Hans Wienbrandt

V.i.S.d.P.: Ute Peters, Op de Wisch e.V.

Druck: alsterpaper Hamburg

Op de Wisch e.V., Oberstr. 14b, 20144 Hamburg

redaktion@op-de-wisch.de

Wir danken allen, die mit Fotos und Texten zu dieser Ausgabe beigetragen haben. Die Redaktion behält sich eine Auswahl der eingesandten Texte vor. Die Einsender erklären sich mit Kürzungen und geringfügigen Eingriffen in Rechtschreibung und Ausdruck einverstanden. Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.





## In eigener Sache ...

Liebe Leserin, lieber Leser,

das Jahr in unseren Breiten ist eingeteilt in vier Jahreszeiten. Die momentane nennt sich Sommer. Leider fühlt er sich nur selten so an. Aber was nicht ist, kann ja noch werden. Und weil das Wetter nicht so recht mitspielt, haben wir uns um eine neue Ausgabe bemüht, die euch hoffentlich warm ums Herz werden lässt.

So nehmen wir euch mit auf kleine und große Reisen. Wir stellen euch schöne Ecken in Hamburg vor, die ihr für wenig bis gar kein Geld besuchen könnt. Und wir begleiten einen Mann auf seiner Odyssee von einem kleinen Ort in Ghana über Lampedusa bis nach Hamburg.

Aus Sebastians Schatzkiste lüften wir Wissenswertes und schreiben darüber, was zu lesen und zu sehen sich lohnt.

Die Regenbögen, die zurzeit in vielen Städten zu bewundern sind, deuten im Übrigen nicht so sehr auf Wetterkapriolen hin als viel mehr auf eine weltweite Bewegung, in die wir euch ebenfalls einen Einblick geben. Eng verbunden

damit ist das Thema Stolz. Unsere neue Ausgabe soll auch eine Ermunterung an alle sein, dieses Gefühl in sich aufkommen zu lassen. Wir alle haben Grund genug auf das, was uns ausmacht, stolz zu sein. Denn wir sind einmalig! Und niemand hat das Recht, uns für unsere Besonderheiten zu verurteilen. Im Gegenteil. Sie machen unsere Buntheit aus. Und welches schöneres Symbol existiert



dafür als der Regenbogen, der sich farbenfroh über alle Unterschiede spannt und somit auch Solidarität ausdrückt.

Apropos Buntheit. „Einblicke – Ausblicke“ lebt von Beiträgen, die aus möglichst vielen Federn stammen. Gedichte, Erfahrungsberichte, Anekdoten, Gedanken und Geschichten, die euch beschäftigen. Macht euch und uns die Freude und

schickt sie an die Redaktion, damit wir sie veröffentlichen. Oder kommt vorbei. Die Redaktionsgruppe trifft sich jeden Montag ab 16:00 Uhr – seit Juni übrigens in der Begegnungsstätte Wandsbek.

Und nun wünschen wir euch viel Spaß beim Lesen und Betrachten!

Euer Redaktionsteam





# Christopher-Street-Day

## Wie alles begann

Schließlich hatten sie es satt, all die Schikanen, die Demütigungen, die polizeiliche Willkür. Jetzt, im Juni 1969, setzten sie sich zur Wehr, schlugen zurück, bisen, kratzten, spuckten. Sie – das waren die Homos, Lesben und Schwule, unter ihnen viele Transvestiten. Ständig hatten sie in ihren Treffpunkten und anderwo erfahren müssen, was es bedeutet, wegen ihres Andersseins verlacht, kriminalisiert und eingesperrt zu werden. Einer dieser beliebten Treffpunkte war das legendäre Stonewall Inn in der Christo-

pher Street in Greenwich Village, Manhattan. Hier begann der Widerstand, vom Stonewall Inn ging das Zeichen aus, das Fanal: Wir lassen das nicht mehr mit uns machen! Wir verstecken uns nicht länger! Wir sind stolz auf das, was wir sind und wie wir sind: lesbisch, schwul, bisexuell. Findet euch damit ab!

Fast weltweit gehen seitdem Schwule und Lesben, und mittlerweile auch Transgender, Intersexuelle und alle, die es unnötig finden, sich in irgendeinem Raster zu verorten, auf die Straße. Die Militanz gehört der Vergangenheit an, heute sind die Umzüge und Paraden bunt und schrill. Politische Forderungen werden weiterhin erhoben für mehr Gleichberechtigung, die noch immer aussteht – auch im liberalen Deutschland. – Wenn wir uns bei der diesjährigen CSD-Parade über die Halbnackten und Fetischisten wundern und die aufgetakelten Transen bewundern, sollten wir uns bewusst darüber sein, dass in sehr vielen Ländern auf unserem Globus das Coming out noch mit Tod, Folter und Gefängnis bedroht sind; dass Menschen, die es wagen, auf ihre ganz eigene Art zu lieben, von empörten Bürgern bedroht und zusammengeschlagen werden, weil sie nicht in das Raster von Heteronormität passen oder in deren religiöses oder ideologisches Weltbild.



pher Street in Greenwich Village, Manhattan. Hier begann der Widerstand, vom Stonewall Inn ging das Zeichen aus, das Fanal: Wir lassen das nicht mehr mit uns machen! Wir verstecken uns nicht länger! Wir sind stolz auf das, was wir sind und wie wir sind: lesbisch, schwul, bisexuell. Findet euch damit ab!

Geht mit auf die Pride-Parade und feiert die Vielfalt. Besucht während der Pride-week das Pridehouse, wo es viele interessante Veranstaltungen geben wird. Das diesjährige CSD-Motto lautet: „Normal ist, wer Menschen achtet“.

31.7. - 4.8.: Pride-House, An der Alster 40  
5. - 7. August: CSD-Straßenfest (Jungfernstieg), 6.8.: Parade (Start: St. Georg)

Rechts: Denkmal „Gay Liberation“ von George Segal am Stonewall Square vor gleichnamigem Inn.

Links: Das legendäre Stonewall Inn mit Regenbogenfähnchen







## Die Regenbogenfahne

Es ist Juni. Auf dem Verlagsgebäude von Gruner & Jahr weht die Regenbogenfahne. Rot. Orange. Gelb. Grün. Königsblau. Violett. Diese sechs Farben leuchten vor dem Aluminiumgrau, dem Azur des Himmels, an dem weiße Wolke vorüberziehen.

Als „gay-flag“ von dem US-amerikanischen Künstler Gilbert Baker 1978 entworfen, sollte die Regenbogenfahne für den lesbisch-schwulen Stolz stehen und gleichermaßen für die Vielfalt der Lebensweisen. Möglicherweise eine Reminiszenz an die bei Schwulen sehr beliebte und 1969 verstorbene Sängerin Judy Garland, die in ihrem wohl populärsten Lied „Somewhere over the rainbow“ einen Ort besungen hatte, „an dem alles besser und gerechter ist“.

Mittlerweile ist die Regenbogenfahne

aus keiner deutschen Stadt mehr wegzu-denken, wenn in den Sommermonaten landauf landab der CSD gefeiert wird. Ende Juli, eine Woche vor der großen CSD-Parade, wird sie auch am Hamburger Rathaus wieder gehisst. Ende Juli, keinen Tag früher.

Es ist Juni. Auf dem Verlagsgebäude von Gruner & Jahr weht die Regenbogenfahne. Sie weht viel zu früh. Sie weht auf Halbmast. Sie weht seit dem Tag, an dem in Orlando, Florida, ein verwirrter junger Mann in den Club „Pulse“ eindrang und mit Waffengewalt 49 Menschen tötete, meist Schwule. Er soll es für den Islamischen Staat getan haben. Er soll es getan haben, weil er Schwule besonders hasste. Er soll selbst im „Pulse“ verkehrt haben. Viele Fragen bleiben offen. Und Judy Garland singt





## The Greatest Muhammad Ali

„I am the greatest“ (Ich bin der Größte) war der Kampfname des Schwergewichtsboxers Muhammad Ali während seiner aktiven Zeit. Geboren wurde er am 17. Januar 1942 unter dem Namen Cassius Marcellus Clay. Cassius Clay begann bereits im Alter von zwölf Jahren mit dem Boxtraining, errang dann diverse Amateurmeistertitel und gewann 1960 bei den Olympischen Spielen die Goldmedaille im Halbschwergewicht. Bei seinem Wechsel ins Schwergewicht und ins Profilager musste Clay allerdings feststellen, dass ihm mit seinem bis dahin zurückhaltenden und bescheidenen Auftreten nur wenig Beachtung bei Medien und Publikum zu Teil wurde. Er änderte sein Auftreten und errang die Aufmerksamkeit von Medien und Publikum etwa, indem er sich über seine Gegner lustig machte oder auch ein geradezu provozierendes Selbstbewusstsein an den Tag legte. Dennoch galt Clay bei dem Titelkampf gegen den amtierenden Weltmeister Sonny Liston 1964 als krasser Außenseiter. Als Liston dann in der sechsten Runde aufgeben musste, brüllte Clay wieder und wieder: „I am the greatest“. Er hatte den Weltmeistertitel errungen und zugleich seinen Kampfnamen etabliert. Ebenfalls im Jahr 1964 machte er bekannt, dass er sich der Nation of Islam, einem Teil der afroamerikanischen Bürgerrechtsbewegung, angeschlossen und den Namen Muhammad Ali angenommen hatte. Ali verteidigte

seinen Weltmeistertitel in zahlreichen Kämpfen und sorgte durch sein loses Mundwerk und durch seine erstaunliche Fitness sowie seinen leichtfüßigen, eleganten Kampfstil für Aufsehen. So machte er in einer Art Sprechgesang Vorhersagen, wann er seine Gegner niederschlagen würde, z. B. „Archie Moore will be on the floor in round four“ (Archie Moore wird in der vierten Runde am Boden liegen), die dann sogar häufig zutrafen. Seinen Kampfstil beschrieb Ali damit, dass er schweben würde wie ein Schmetterling und stechen wie eine Biene. Nachdem er im Jahr 1967 den Kriegsdienst in Vietnam mit Hinweis auf seinen Glauben und mit der Begründung, kein Vietcong habe ihn jemals Nigger genannt, verweigerte, wurde er zu einer Gefängnis- bzw. Geldstrafe verurteilt und ihm seine Boxlizenz entzogen. Erst nach seiner Rehabilitierung im Jahr 1970 durfte Ali wieder boxen. Seine großspurige Art baute er zur Eigenwerbung und auch zur psychologischen Kriegsführung noch weiter aus, wobei er sich auch zu üblen Beleidigungen und anderen unfairen Mitteln seinen Gegnern gegenüber hinreißen ließ. Im Jahr 1974 gewann Ali dann den Titelkampf gegen George Foreman in Kinshasa, den er 1975 in Manila gegen Joe Frazier verteidigen konnte. Diese Kämpfe sind als Rumble in the Jungle und als Thrilla in Manila bekannt und gelten bis heute als die besten und intensivsten Kämpfe





in der Boxgeschichte. Nach dem Kampf in Manila, der beide Boxer in Lebensgefahr brachte, war Ali nicht mehr der alte. Bis 1977 konnte Ali seinen Titel gegen zweitklassige Herausforderer verteidigen, im Jahr 1978 verlor er ihn dann an Lion Spinks. In einem Rückkampf im gleichen Jahr konnte Ali den Titel zurückgewinnen, erklärte dann aber seinen Rücktritt. Er machte danach noch einige sportlich unbedeutende Kämpfe, die seinen Niedergang aber nur bestätigten. 1982 wurde dann bestätigt, was viele Beobachter bereits vermutet hatten: bei Ali wurde die Parkinson-Erkrankung festgestellt. Der einst vor Kraft strotzende und wortgewandte Mann musste erleben, wie ihm die Krankheit mehr und

mehr die Kontrolle über seine Bewegungen und seine Sprache raubte. Aber Ali beklagte sich nicht, er nahm sein Schicksal an. Wohl auch deshalb gelang es ihm seinem Auftritt bei den Olympischen Spielen 1996 Würde zu verleihen, als er, bereits schwer von seiner Krankheit ge-

zeichnet, mit großer Mühe das Olympische Feuer entzündete. Nach langer Krankheit verstarb Muhammad Ali am 3. Juni. Sein Wahlspruch: „**Lebe jeden Tag als wäre es dein letzter, denn eines Tages wirst du damit richtig liegen.**“ hat sich als wahr erwiesen.

H.W.





## Mein Ghana-Album circumstances

Urlaub in Ghana bedeutet für mich Zeit in der Hängematte. In der Hitze ist es darin am besten auszuhalten, wenn sich dafür ein schattiges Plätzchen finden lässt. Ich könnte ganze Tage in ihr verbringen. Geht aber nicht, denn die Kinder, die nie lange auf sich warten lassen, wenn ich auftauche, lieben meine Hängematte mindestens ebenso wie ich. Allerdings hängen sie darin nicht ab (von daher täuscht das Bild), sondern sie tollen darin herum. „Shi, sho, up and down“, so rufen sie dann, wenn sie jemanden darin schaukeln. Meistens geht es aber wilder zur Sache.



Meine Hängematte ist unter einem großen Bambus angebracht, der mir selbst in der Trockenzeit Schutz vor der Sonne liefert. Hiesige Hobbygärtner wissen um die kaum einzudämmende Wurzelvermehrung, die auch da, wo man sie nicht haben will, Schösslinge treiben lässt. Bambus hat schon eine heftige Wuchswucht. Er ist aber auch äußerst nützlich, dient als Bauholz für Gerüste oder für einfache Fischerboote zum Halten von Segeln. Ein findiger Ghanaer hat aus Bambus sogar Fahrradrahmen konstruiert, die mittlerweile weltweit importiert werden.

Über die riskanten Arbeitsbedingungen ghanaischer Arbeiter hatte ich ja schon geschrieben. Hier kann man sich ein Bild davon machen, unter welchen Voraussetzungen ein Dachstuhl errichtet wird. Ohne Netz und doppelten Boden sitzt, hockt oder steht ein Zimmermann in luftiger Höhe, bewaffnet mit Latten, Nägeln und Hammer. Selbst auf stabiles Fußwerk wird meist verzichtet: die allermeisten habe ich stets barfuß auf den Lattengerüsten kraxeln gesehen.







## Sebastians Schatzkiste König aus Glas

Der französische König Karl VI (1368-1422), der zunächst den Beinamen „der Vielgeliebte“ hatte und später „der Wahnsinnige“ genannt wurde, war von 1380-1422 König von Frankreich. Am 28.01.1393 fand an seinem Hof ein Charivar (Polterabend) statt. Durch seine Unachtsamkeit entstand ein Brand, bei dem vier Freunde des Königs ums Leben kamen. Das Unglück ging als „Ball

des Ardents“ (Ball der Brennenden) in die Geschichte ein. Der damals schon psychisch angeschlagene König wurde psychisch endgültig krank. Er glaubte, er wäre aus zerbrechlichem Glas, keiner durfte ihn berühren. Damit er nicht als gläserner Scherbenhaufen endete, trug er die meiste Zeit eine Rüstung. Wenige Tage später wurde er als handlungsunfähig erklärt.

## Supermodel

Schauspielerin und Künstlermodel Audrey Munson (1891-1996) gilt bis heute als das erste amerikanische Supermodel. Ihre Karriere begann in den 1910er Jahren. Ihre Gage belief sich auf 27.000 Dollar. Das Schicksal begann, als sie 1920 nach New York zog und, mit ihrer Mutter, in der Pension von Dr. Walter Wilkins wohnte. Dieser verliebte sich in die junge hübsche Frau. 1921 ermordete er seine Frau Julia, um frei für Audrey zu sein. Dr. Wilkins wurde daraufhin verhaftet und erhängte sich in seiner Zelle. Auch Audrey Munson wurde verhaftet. Sie befand sich zu dieser Zeit bei Filmufnahmen in Toronto. Im Verhör stellte sich heraus, dass Audrey Munson nichts von dem Mord wusste. Obwohl die Beschuldigung gegen sie haltlos waren, startete die Presse eine Rufmordkampagne gegen sie. Ihre Karriere war beendet. Sie arbeitete eine Zeit lang als Verkäuferin von Küchenutensilien. 1931

stellte man bei ihr Paranoia fest. Ein Richter verfügte, dass Audrey Munson in die Psychiatrie in Ogdensburg eingewiesen wurde. Dort verlebte sie die nächsten 65 Jahre. Audrey Munson starb 1996 mit 104 Jahren

Tattoo-Skizze: B.MichelleC.





## Unser Gesellschafts-ABC

# ABCEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

### **Zyklothymia**

Manisch-depressive Erkrankungen werden auch als bipolare Störungen klassifiziert. Der Begriff Zyklotymia bezeichnet andauernde Stimmungsschwankungen mit leicht manischen und leicht depressiven Phasen. Das Maß dieser emotionalen Instabilität geht zwar über den Bevölkerungsdurchschnitt hinaus, ist aber nicht so stark ausgeprägt, dass es die Kriterien einer bipolaren Störung erfüllt.

### **Zentangle**

Beim Zentangle werden zunächst auf einem quadratischen Papier vier Eckpunkte markiert. Durch Verbindung dieser Eckpunkte ergibt sich ein Rahmen. Nachdem in diesen Rahmen Unterteilungslinien eingefügt worden sind, entstehen verschiedene Flächen, die dann mit Mustern oder Zeichnungen (tangles) ausgefüllt werden können. Für die Gestaltung der Rahmen- und Unterteilungslinien sowie für das Ausfüllen der Flächen gibt es keine Regeln, für Anfänger sind eine Papiergröße von etwa 9 cm Seitenlänge und drei bis fünf Ausmalfelder ratsam. Ziel ist es, sich zu sammeln und beim Zeichnen seinen eigenen Neigungen und spontanen Einfällen zu folgen. Über die Konzentration auf das Zeichnen können Entspannung und meditative Zustände erreicht werden. Zentangle findet auch therapeutische Anwendung bei Angstzuständen, Hyperaktivität, Schlafstörungen u. Ä.

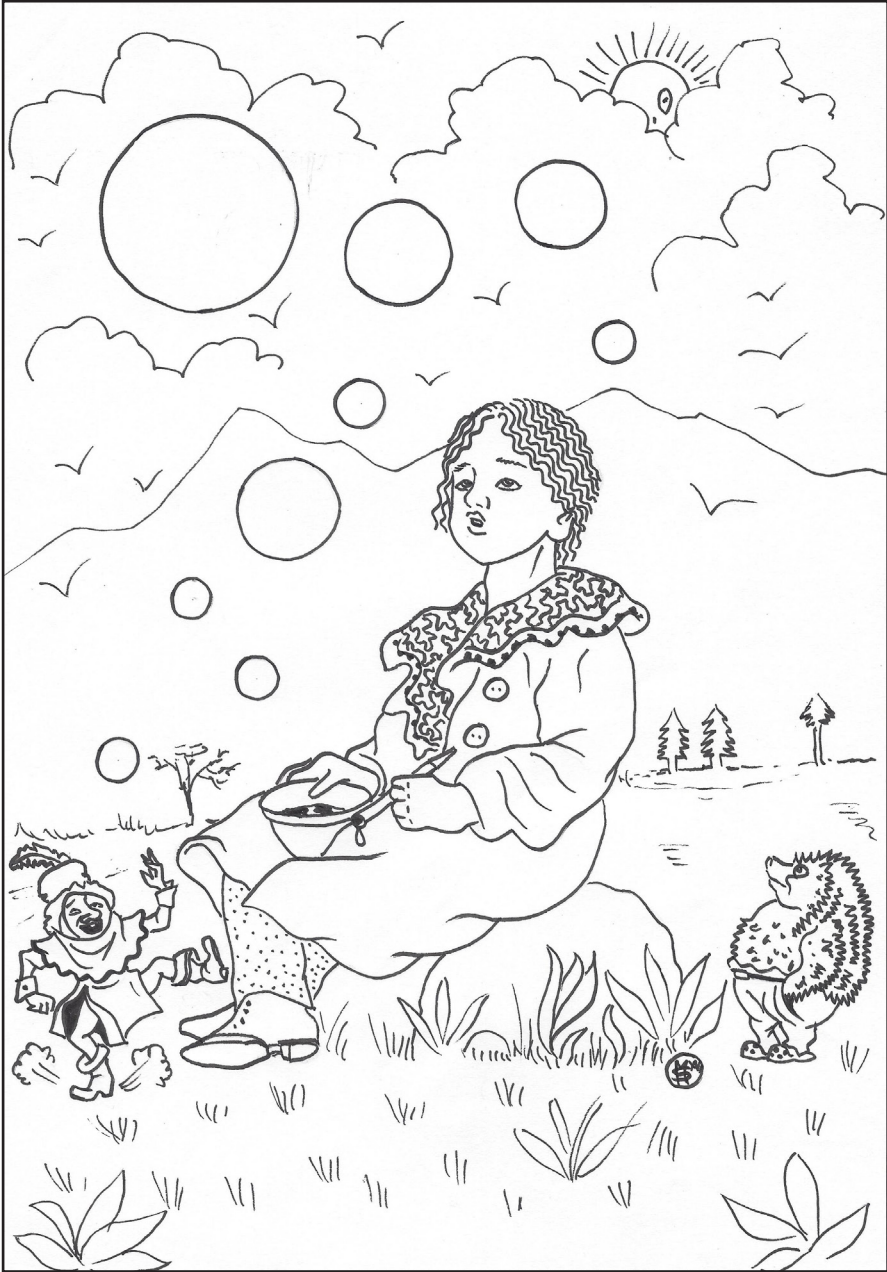
### **Zwangserkrankungen**

Bei Zwangserkrankungen handelt es sich um psychische Störungen, bei denen die Erkrankten unter wiederkehrenden und unerwünschten Gedanken leiden und dem Zwang unterworfen sind, bestimmte, meist unsinnige, Handlungen wiederholen zu müssen. Auch wenn die Erkrankten in der Regel erkennen, dass ihre Gedanken übertrieben und ihre Handlungen nicht sinnvoll sind, finden sie in den Zwangshandlungen eine Möglichkeit, Gefühle von Ekel oder Angst abzumildern. Weil Zwangserkrankte sich oft für ihre Erkrankung bzw. ihre Handlungen schämen, versuchen sie häufig, ihre Erkrankung zu verbergen, weshalb auch von der heimlichen Erkrankung gesprochen wird. Es treten Wasch- und Kontrollzwänge auf, aber auch Zähl- und Sammelzwänge sind verbreitet. Zwangserkrankungen können als eigenständige Erkrankung oder als Begleitsymptom anderer psychischer Erkrankungen auftreten und werden am erfolgreichsten mit Verhaltenstherapie behandelt.





# Zum Ausmalen





## Kais Filmtipp: Firefly

### Regie: Joss Whedon

Zum Abschluss meiner Reihe von Kultfilmen, die floppten, nehme ich mir eine Serie mit einem harten Schicksal vor: Joss Whedons FIREFLY.

Darsteller: Nathan Fillion, Adam Baldwin, Summer Glau, Allan Tudyk, Monica Bacarin. 2002, 14 Folgen, fsk 16

In 500 Jahren haben die Menschen einen Teil des Universums erobert. Mit Terraforming hat man immer mehr Welten zugänglich gemacht, was bei einigen besser klappte als bei anderen. Die Planeten, die um die Erde kreisen, nennt man CORE (Englisch für Kern), die anderen werden Randplaneten genannt. Es gab auch mal einen Krieg zwischen den Randplaneten und dem CORE, der entstand aus der Ausnutzung der Randplaneten, die den Konflikt dann auch verloren. Captain Malcom Reynolds war auf der Verliererseite dieses Kampfes und hat sich, damit er unter dem Radar des CORES fliegen kann, ein Handels- und Transportschiff der Klasse „firefly“ gekauft. Er benennt das Schiff SERENETY – nach dem Planeten der Schlacht, in der die „Browncoats“ (Soldaten der Randplaneten) ihren letzten Kampf kämpften und verloren. Er und seine Mannschaft nehmen legale und illegale Jobs an, um Treibstoff und Nahrung zu bekommen. Eines Tages begegnen der Mannschaft zwei Menschen, die Hilfe brauchen. Ein Arzt des CORES und dessen hochintelligenter Schwester, die durch Drogen und Operationen von

der Regierung zu einem Medium und zur Killerin gemacht wurde, von ihrem Bruder aber gerettet wurde. Fortan versteckt der Captain die Geflüchteten bei sich und erlebt noch mehr Arger.

20th century fox hat mitten in der Serie die Produktion eingestellt, weil sie nicht sofort so erfolgreich war wie *Buffy* oder *Angel*. Hätten die Idioten sich Zeit gelassen, hätte die Serie Jahre lang laufen können, denn Firefly hat alles, was noch fehlte. Science fiction trifft auf Western. Wie geil ist das denn, dachte ich und viele andere auch. Dazu Action, jede Menge Humor, coole Charaktere und herrlichen Sprüche.

Aber es gibt Hoffnung. Universal hat die Rechte gekauft und wenigstens einen abschließenden Kinofilm daraus gemacht: *Serenety*, der, oh welch Wunder, nicht floppt. Alle Darsteller aus *firefly* sind vor allem in anderen Serien wiederzufinden. Nathan Fillion hält bis heute die Community damit aufrecht, dass er sich, wenn er mit *Castel* fertig ist (läuft auch schon seit sieben Jahren), um die Produktion neuer *firefly*-Folgen kümmert.

Und weil Herr Houfouet und Kabel eins mich auf eine Idee gebracht haben, wird es mal Zeit für einen Themenwechsel. Powerfrauen!

Kai Rehwoldt





## Ein Meer voller Plastik der neue Kontinent

Die Umweltaktivistin Sigrid Lüber warnt, dass im Jahr 2050 das Gewicht von Plastikmüll das der Fische und Säuger in den Ozeanen übertreffen wird. Manche sprechen schon vom sechsten Kontinent. Was das in Weltmeeren schwimmende Plastik anrichtet, ist mittlerweile bekannt. Die Mägen gefangener oder anderweitig qualvoll verendeter Meeresbewohner enthalten unseren Wohlstandsmüll. Schluss damit! Rewe geht voran und verkauft keine Einkaufstüten aus Kunststoff mehr und ich steige um auf Streich-

hölzer, weil zu viele Seevögel schon am Verzehr von Einwegfeuerzeugen gestorben sind.

1. Wie lange braucht Plastik, um im Meer abgebaut zu werden?
2. Wie viele Tonnen Plastikmüll landen Jahr für Jahr in den Meeren?

Antworten auf Seite 36

Quelle: Mopo vom 7.6.16





# Neue Verwaltungs- und Dokumentationssoftware

## ... wirft Fragen auf – hier gibt es Antworten

Liebe Klientinnen, liebe Klienten!

Derzeit führen wir bei Op de Wisch eine Verwaltungs- und Dokumentations-Software ein. Wir brauchen so ein Instrument zur Verwaltung des Budgets und zur Koordination unserer Arbeit. Aber wir haben bei der Auswahl besonders viel Wert gelegt auf eine Software, die ihre Stärken in der Arbeit mit Ihnen im Hilfeprozess hat. Über die wichtigsten Fakten möchten wir heute so genau wie möglich informieren.

Die Software „Factoris“ dient der Dokumentation unserer Angebote – Einzelbetreuung, Gruppenangebote, Beratungen ... – und Ihres Hilfeprozesses. Eintragungen machen Ihre BezugsbetreuerInnen – gern auch mit Ihnen zusammen. Dafür haben wir alle unsere Mitarbeiter mit Tablets, also mobilen Computern, ausgestattet. Sie haben damit auch unterwegs Zugriff auf Ihre Unterlagen. Ihre Daten sind sozusagen überall dort, wo Sie sind. Es wird damit viel einfacher, an Ihren Zielen zu arbeiten und Fortschritte sichtbar zu machen. Und im Vertretungsfall können Sie davon ausgehen, dass die neue Bezugsbetreuung aktuell im Bilde ist.

Alle Daten im Factoris-System werden ausnahmslos verschlüsselt und über gesicherte Verbindungen an unseren IT-Dienstleister übertragen. Der Server steht in Lüneburg, also in Deutschland, und unterliegt damit dem deutschen Da-

tenschutzstandard. Mit der Software erreichen wir einerseits einen Informationsfluss zwischen unseren MitarbeiterInnen und Ihnen und andererseits einen Grad von Sicherheit, der mit Papier nicht zu erreichen wäre. Außer Ihnen und uns kann niemand diese Daten einsehen! Uns ist besonders wichtig, dass Ihre Daten privat sind – und privat bleiben.

Sie selbst können jederzeit Einsicht nehmen in Ihre digitale Akte bei uns oder sogar mit Ihrem Bezugsbetreuer zusammen die Dokumentation bearbeiten und damit Ihre Ziele im Auge behalten. Selbstverständlich ist für Sie genauso wie für unsere Mitarbeiter die Umstellung mit Unsicherheiten und Umgewöhnung verbunden. Längerfristig erwarten wir aber eine Vereinfachung vieler Prozesse und eine Zeitersparnis, die wir Ihnen und Ihrer Betreuung widmen wollen.

Es gibt noch ein paar Fragen rund um die Nutzung der Internetdienste von Google, die in dem Zusammenhang zu klären sind. Wir bemühen uns, die bestmöglichen Lösungen zu finden. Ich bitte Sie um wohlwollende Begleitung unseres Prozesses und um Rückmeldungen direkt an Jörg Zart oder mich – oder auch an Ihre KlientensprecherInnen.

Ute Peters – geschäftsführender Vorstand





## Tischtennis-Quiz

### Welche Aussagen treffen *nicht* zu?

- a. Die Farben der "Kellen" (Schläger) müssen leuchtend rot und schwarz sein.
- b. Die Belagdichte darf 4 mm nicht überschreiten.
- c. Der Schläger darf während eines Matches beliebig oft gewechselt werden.
- d. Der Schlägerdurchmesser darf die Netzhöhe von 17½ cm nicht überschreiten.
- e. Das Blatt (Kelle ohne Griff) muss zu mindestens 85 % aus Naturholz bestehen.
- f. Beide Seiten des Schlägers müssen einen Belag aufweisen.

Antworten auf Seite 32





# Bierchen

## Ist das schon Inklusion?

Ausgrenzend oder Schutz im geschützten Rahmen? Warum dürfen Erwachsene, die mit Alkohol umgehen können, kein Bierchen trinken? Entspricht dies dem Wunsch der Inklusion oder ist es eher hindernd? Ich sehe dort kein Problem und wüsste auch nicht, warum mir dies nicht gestattet wird. Geschützter Rahmen schön und gut, aber gibt es nicht auch ein Überbehüten? Und sollte jemand ein Problem mit Alkohol haben, sei es, weil er Alkoholiker ist, dann findet er an jedem Kiosk, was er sucht. Wir sprechen hier auch nicht von Besäufnissen, sondern einem Feierabendbierchen oder einem Gläschen Wein, welches nicht nur gesundheitsfördernd ist, sondern auch noch die Stimmung

hebt. Und in geselliger Runde Fußball schauen mit alkoholfreiem Bier ist doch nicht dasselbe und nicht mal das Gleiche. Inklusion bedeutet, dass die Nachbarschaft zum Beispiel zum Sommerfest gerne gesehen wird. Doch verlaufen sich nur arg wenige dorthin. Dies würde sich eventuell bessern, definitiv jedenfalls nicht verschlechtern durch den Genuss niedrig dosierter alkoholischer Getränke wie Bier oder Wein. Schnaps muss es ja nicht sein. Desweiteren gibt es diese Vorgaben in anderen Bundesländern auch nicht. Dort dürfen mündige Bürger auch verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol pflegen. Dies gehört zu unserer Kultur. Und das sollte auch so bleiben.

H. H.

## Bucketliste Unterüberschrift

Eine Bucketliste ist eine Liste von Dingen, die man tun oder erreichen will, bevor man stirbt. Das im Amerikanischen gebräuchliche „etwas in den Eimer (*bucket*) treten, heißt bei uns soviel wie „die Radieschen von unten sehen“. Großartig kommt diese Bucketliste in dem Film „Das Beste kommt zum Schluss“ mit Jack Nicholson und Morgan Freeman, in dem zwei unheilbar an Krebs Erkrankte ihre letzten Wünsche zu Papier bringen und diese Liste dann anfangen auf sehr

humorige Art abzarbeiten. Mir leuchtet der Sinn einer solchen Liste durchaus ein, denn bereut wird am Ende das, was man nicht tun konnte oder wollte. Außerdem sollten Ziele messbar sein und schriftlich notiert, damit man die Fortschritte sehen kann. Ich jedenfalls schrieb heute meine Bucketliste und werde mich daran machen, diese Punkte restlos abzuhaken. Denn wer weiß schon, wieviel Zeit einem noch bleibt. Keiner! Und das ist auch gut so. H. H.







## Nachbarn Sommerlied

nach fünf sommerlichen Wochen ... in meiner Wohnung  
wenn die Wirklichkeit zu nichts gerinnt  
hindern mich nicht mehr Nase und Gehör  
die Nachbarn so zu nehmen, wie sie sind

von gegenüber Eintopf Marke Kohl  
von dem ich mich nach Tagen erst erhol‘  
nachts vor der Kneipe 50 Gäste stehen  
die wollen lachen, labern und nie gehen

Bobbycars rumpeln morgens über mir  
mittags dann noch Etüden für Klavier  
und warum hört der Mann im ersten Stock  
laut bis zum Anschlag ausgerechnet Kuschelrock?

vom Hinterhof her quellen Küchenschwaden  
künden von Stockfisch, Fritten und Doraden  
im Nachbarhaus ein Chor von Christen probt  
der Gott in himmelhohen Tönen lobt

schräg über mir rollen Flaschen über Dielen  
ich höre: würgen, brechen und dann spülen  
nachts um halb eins von rechts Geschlechtsverkehr  
von dem ich leider immer nur die Dame hör‘

nach fünf brütend schwülen Wochen tot in meiner Wohnung  
wenn die Wirklichkeit zu nichts gerinnt  
hindern mich nicht mehr Nase und Gehör  
die Nachbarn so zu nehmen, wie sie sind

Nase und Gehör  
stören mich nie mehr  
ach, wenn‘s schon immer so gewesen wär‘

Houffouet

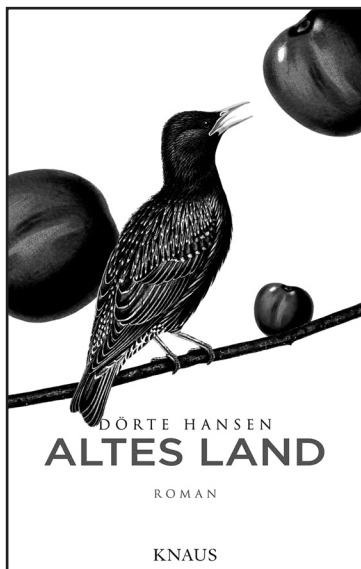
Sommer 2016





## Altes Land von Dörte Hansen

Werfen wir mal einen Blick über die Elbe auf unsere Nachbarn im Alten Land. Da gibt es die viel gerühmten Apfel- und Kirschbaumplantagen. Da wohnen die bodenständigen Obstbauern, knorrige Typen, die seit Generationen dafür sorgen, dass wir unseren Vitaminbedarf decken können. Alles frisch aus der Region. Das ist hübsch für eine bebilderte Reportage in einer Zeitschrift wie



„Landlust“. Aber reicht das für einen Roman?

Wenn wir uns die Bestsellerliste für Belletristik ansehen, steht das Buch „Altes Land“ von Dörte Hansen dort seit Monaten an prominenter Position. Zurecht! Die in Husum geborene Autorin schreibt in ihrem Erstlingsroman „mit scharfem Blick und trockenem Witz“ vom Leben auf dem platten Land, von Apfelernten und Volksfesten, von endlosen Wintern und lauten Sommern. Laut sind sie deshalb, weil dann die Motoren lärmern und die Ausflügler und Sommerfrischler mit Most und Marmelade versorgt werden müssen. Hansen wirft einen Blick auf die Alteingesessenen und die Neuzugezogenen – Leute, die genug haben vom

Stadtleben, die sich erden wollen in leerstehenden Bauernhäusern mit Reetdach und großem Garten.

Aber zugezogen im ganz unfreiwilligen Sinne waren auch die Flüchtlinge aus Ostpreußen. Vera zum Beispiel, der es auch nach einem ganzen Leben nicht gelungen ist heimisch zu werden. Sie trägt die Wunden von Krieg und Vertreibung mit sich herum, sie, die

„zwar keine Wurzeln schlagen konnte, aber doch festwachsen an den Steinen, wie eine Flechte oder ein Moos.“ Auch Veras Nichte strandet im Alten Land nach der Trennung von ihrem Partner, auch sie muss sich zurechtfinden in der neuen Umgebung und mit der sonderbaren Tante.

Altes Land handelt von Glück und Tücke des Landlebens, von Einzelgängern und dem, was es heißt, Heimat zu verlieren/suchen/finden. P.H.

„Flüchtlinge suchte man nicht aus, man lud sie auch nicht ein, sie kamen einfach angeschneit mit leeren Händen und wirren Plänen, sie brachten alles durcheinander.“





## Ödön von Horváth Glaube Liebe Hoffnung

Er hat das Volksstück erneuert. Seine Dramen handeln von den einfachen Leuten, die in Krisenzeiten ins Mahlwerk der geltenden Normen geraten. Oder, wie Elisabeth in „Glaube Liebe Hoffnung“, zwischen die Zahnräder kleiner Paragraphen. Es gibt kein Entrinnen. Nach einem Fehltritt geht es zwangsläufig bergab. Von Horváth entlarvt wie kaum ein anderer die Gesellschaft anhand von Sprache. Die Monstrosität von Herrschaft zeigt sich in jedem noch so banalen Dialog. Wegen seiner klugen Stücke war der Deutsch-Ungar unter den Nazis in Deutschland unerwünscht. Deren schlimmsten Horror, den Krieg, erlebte er nicht mehr mit, weil er am 1. Juni 1938 in Paris von einem herab-

stürzenden Ast erschlagen wurde. – Der kleine Totentanz „Glaube Liebe Hoffnung“ wird derzeit in einer sehenswerten Inszenierung im Schauspielhaus gezeigt.



## Tom Sharpe Tohuwabohu

Sharpe brennt in seinem Roman ein Feuerwerk aberwitziger Gedanken und Geschehnisse ab, um die Boshaftigkeit und Dummheit des südafrikanischen Apartheidregimes an den Pranger zu stellen. Ausgehend von einem Mord aus Leidenschaft, den die hoch betagte wie gesellschaftlich geachtete Miss Hazelstone an ihrem Zulu-Koch verübt, gerät die Ermittlungsarbeit des Kommandanten van Heerden und seiner Schregen völlig außer Kontrolle – der brutale Polizeiapparat scheint sich mit seinen eigenen Mitteln den Garaus zu machen. Was leider nur zum Teil gelingt.

Ungerechtigkeit, Vertuschung und Wahnsinn sind nicht aufzuhalten. Eine bitterböse Abrechnung mit autoritären Systemen, deren Nutznießer mit Würde, Moral, Freiheit nichts anzufangen wissen. So sinniert etwa van Heerden: „Die alte Arroganz, auf die er so gebaut hatte, um seiner Unterwürfigkeit Würze zu verleihen, war fort. Er war ein freier Mensch und der Baumeister seiner Freiheit. Sie war das letzte, was er sich wünschte.“ – Der Brite Tom Sharpe lebte und arbeitete in Südafrika, bis er seiner kritischen Texte wegen ausgewiesen wurde.

P.H.





## Neu bei Op de Wisch Claudia Behnke



Hallo! Nun bin ich schon ein gutes halbes Jahr bei Op de Wisch und unterstütze Gudrun Sailer-Maaß beim Reitprojekt in HH-Duvenstedt. Wir haben bereits Höhen und Tiefen durchgemacht. Ich schaue positiv in die Zukunft und freue mich auf die Arbeit mit den Pferden, Klienten und Mitarbeitern, die mir bereits jetzt sehr viel Freude bereitet.

Kurz zu mir: Ich heiße Claudia Behnke, bin 39 Jahre alt und Reitpädagogin. Seit meiner Kindheit reite ich. Mir haben es besonders die Islandpferde angetan, daher freu ich mich besonders auf die Ar-

beit mit unserem Neuzugang „Bjarki“, der sich hier noch gesondert vorstellen wird.

Nach meiner Ausbildung zur Gymnastiklehrerin habe ich mich reiterlich fortgebildet, sodass ich im Jahr 2007 endlich mein Hobby zum Beruf machen konnte. Seitdem habe ich in verschiedenen Einrichtungen als Reitpädagogin gearbeitet. Der Bereich mit psychisch erkrankten Menschen war mir noch neu, daher bin ich gespannt und freu mich auf weitere neue Herausforderungen.







## Kai, the Allrounder



Manche Leute bei Op de Wisch haben dermaßen viel zu tun, dass sie sich zwischendurch zwar fotografieren lassen, aber keine Gelegenheit finden, ein paar Worte über sich zu schreiben. Dieses Schicksal teilt auch Kai mit dem rätselhaften Nachnamen Trzebiatowsky. Kaum hat er im ehemaligen Standort im Alten Teichweg nach dem Rechten geguckt (Beweisfoto oben), ist er in seinem Dreiradwagen Marke Vespa schon wieder unterwegs in die Oberstraße, um

dort die neue Begegnungsstätte auf Vordermann zu bringen. Kein Handwerk ist ihm fremd, heißt es, kein Weg zu weit. Mit Höchstgeschwindigkeit touret er in seinem Vehikel quer durch die Stadt (er soll schon Fahrradfahrer überholt haben!) und tut und macht, damit es bei Op de Wisch schier\* ist. Kai, der Allrounder – einen wie ihn haben wir gebraucht. Ein Ausbund an Freundlichkeit und Kompetenz. Ein echter Kerl. Willkommen Kai!

\*schier: norddeutsch für makellos, tadellos, einwandfrei; siehe auch „Altes Land“ von Dörte Hansen. Und mit besten Grüßen an die Teamleitung Wandsbek ;-)





## Neu bei Op de Wisch Bjarki



Ich bin neu bei Op de Wisch und auf der Reitanlage eingestellt. Ich heiße Bjarki und bin ein Isländer aus Dänemark. Mein Opa ist aber noch auf Island geboren. Ich wurde von der blonden geschwätzigen Frau abgeholt von meiner vorherigen Arbeitsstelle, und sie war so nervös, dass sie ununterbrochen mit mir redete. Ich nannte sie gleich kleiner Sittich. Die anderen Kollegen sind Gott sei Dank etwas ruhiger. Da gibt es noch halber Baum, weil sie sehr groß ist und bestimmt mal ein Baum werden wollte, und blonder Kugelfisch, sie wird zusehends dicker, ich muss noch herausfinden, was sie hat, denn sie isst gar nicht soviel Gras wie ich. Ich habe inzwischen auch schon an die 30 kg zugenommen, hoffentlich geht das nicht so weiter. Die anderen Kollege/Innen waren zuerst nicht sehr nett, sie waren geradezu giftig zu mir, aber mein unwiderstehlicher Charme hat sie befriedet. Nun verstehen wir uns sehr gut. Lisa hat mir bereits ei-

nen Freundschaftsantrag gemacht, den ich gerne angenommen habe, da sie sehr gut kraulen kann.

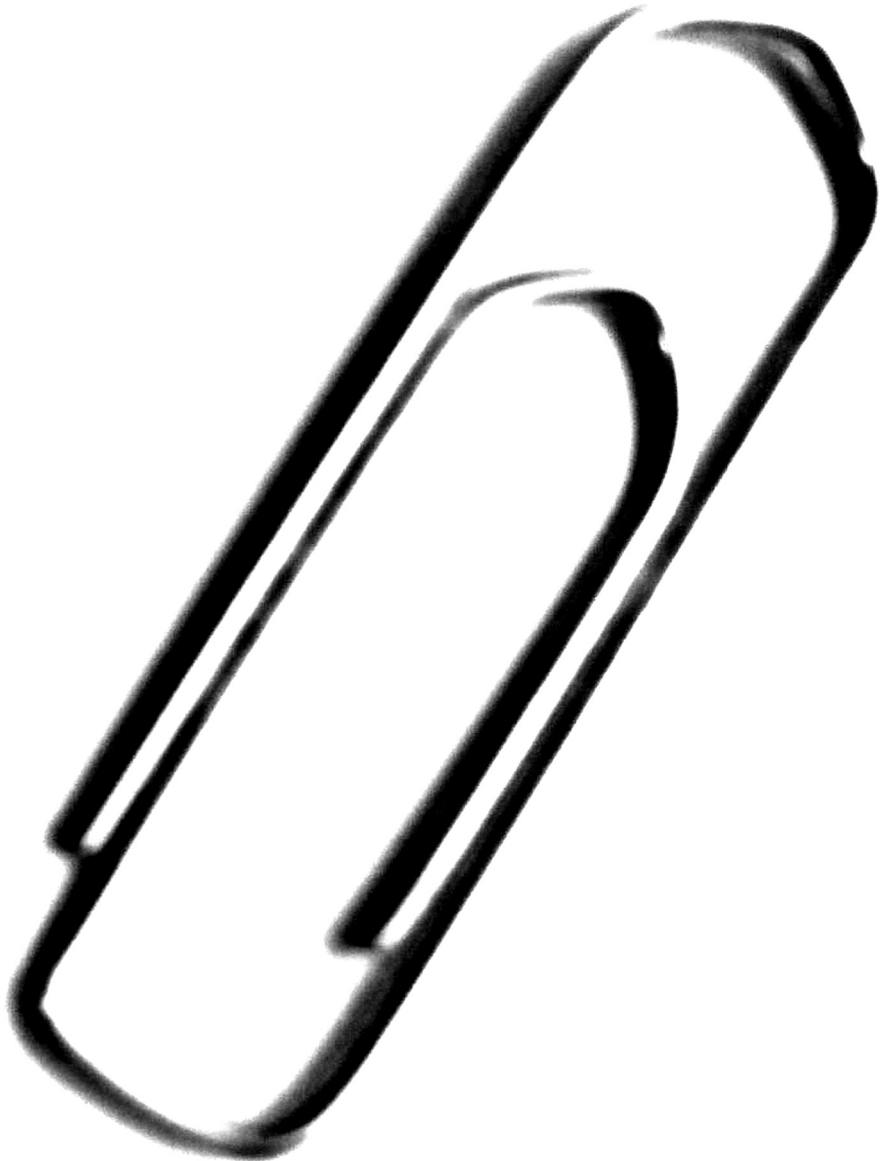
Ich habe bereits meine Arbeit hier aufgenommen und schon erste Erfolge erzielt: der „Sittich“ beruhigt sich schnell, wenn ich mich ihr zudrehe und sie mit meinen braunen Augen hypnotisiere. Dann verstummt sie auch mal für ein paar Minuten. Ich kann leider ihre Sprache nicht verstehen, da brauche ich wohl noch eine Fortbildung. Die anderen beiden sind auch immer völlig außer sich vor Freude, wenn ich mich mit ihnen beschäftige, das scheint eine erfolgversprechende pädagogische Basis zu werden. So, nun mache ich hier Schluss, ich halte euch auf dem Laufenden, wie die Arbeit mit den Zweibeinern vorwärts geht, es gibt jetzt Wichtigeres, nämlich Fußball mit meinen Kumpels, mal sehen, ob wir Frankreich aus dem Turnier schmeißen.  
Euer Bjarki





## Der Erfinder der Büroklammer war ein Norweger

Der Norweger Johan Vaaler (1866-1910) erfand 1899 die Büroklammer. Als 1940 die Nazis Norwegen besetzten, trugen viele Norweger aus Protest eine Büroklammer am Kragen. Damit bekundeten sie ihre Loyalität gegenüber ihrem König Haakon VII (1872-1957), der am 7. Juni 1940 mit seiner Familie und dem Hofstaat nach London ins Exil gehen musste.



# Eimsbütel

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					
10:00	9.45 - 11.30 Wasser- gymnastik & Schwimmen Kalfu-Bad Eigenanteil 2 €		10:00-12:00 Stabi- Gruppe mit Anmeld.	10.00 - 13.00 Offener Treff mit <b>Frühstück</b> Eigenanteil 1,50 €	
11:00	10.30 - 13.00 Mal- gruppe		10:00 - 12:00 h Peer- Beratung		
12:00					
13:00				13.00 - 15.00 <b>Beratung</b> in Behörden- angelegenheiten	
14:00					
15:00	15.00 - 17.00 <b>Singen</b>	14.00 - 16.00 <b>Spielegruppe</b>			
16:00		16.00 - 18.00 <b>Yoga-Gruppe</b>	16:00-18:00 <b>Chaos- gruppe</b> mit Anmeld.	16:00-19:00 <b>Frauen- schwimmen</b> Eigenanteil 2€	16.00 - 18.00 <b>Café</b> zum <b>Wochenende</b>
17:00			16:00 - 18:00 Stadtteil -erkun- -dung	16.30- 19.30 <b>Koch- gruppe</b> Eigenanteil 1,50 € mit Anmeld.	
18:00					
19:00					

# Altona

Jhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00	Wassergymnastik/Schwimmen Kalfu-Bad Eigenanteil: 2,00€ 9:45-11:30				Angebots-beratung		Offenes Frühstück in Altona Orre: 1. Sonntag Insel ev. 2. Sonntag Sonntag
10:30							
11:00	11:00 - 12:00 Gitarregruppe			Achtsamkeits- gruppe Langenfelder Str. 43a			Pestalozzi: 3. Sonntag HH-Brücke, 4. Sonntag Op de Wisch Eigenbeitrag: 1,50€
11:30							
12:00							
12:30		Mittagessen im Flaks f. Frauen Treff: Büro Einsbüttel Str. 93 Kosten: 2,50€					
13:00							
13:30							
14:00	14:00 - 18:00 Schnackbar	Natur- und Gartengruppe	Naturgruppe	Wohn- & Sozialberatung	Genesungs- begleiter- sprech- stunde	Spiele- nachmittag Jeden 3. Samstag im Monat	Kulturgruppe sporadisch und kostenlos
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30			16:15 - 17:45 SportSpaß Fitness monatl. Eigenanteil: 8,85€ Bhf Altona	Frauen-Schwimmen Kalfu- oder Bartholomäus-Bad Eigenanteil 2,00€	Pudding-Essen Immer Freitag den 13.		Ausflugsguppe 1x im Monat Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							



# Nord

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30	Sozialberatung						
10:00							
10:30							
11:00					Frühstück Eigenbeitrag: 1,50		
11:30							
12:00	Offener Treff			Angebotsberatung ohne Anmeldung			
12:30							
13:00			Sozialberatung				
13:30							
14:00							
14:30			Angebotsberatung ohne Anmeldung		Verteilung Hamburger Tafel 13:30 - 14:20		
15:00							
15:30		Genesungsbeleiter- Sprechstunde			Kochgruppe		
16:00							
16:30							
17:00				Offener Treff			
17:30							
17:45	Recovery Gruppe alle 14 Tage						
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
							Malgruppe jeden 1.+3. Sonntag

# Wandsbek

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09:30	<b>Sozialberatung</b>					
10:00						
10:30				<b>Genesungsbegleiter Sprechstunde</b>	<b>Frühstück</b> Eigenanteil 1,50€	
11:00						
11:30						
12:00	<b>Mittagstisch</b> Eigenanteil 2€			<b>Angebots- beratung</b>		
12:30						
13:00						
13:30			<b>Entspannungsgruppe</b>	<b>Angebotsberatung</b>		<b>Beratung "Rund ums Geld"</b>
14:00						
14:30						
15:00				<b>Sozialberatung</b>		
15:30						
16:00	<b>Aus-Tausch- Café</b>	<b>Literaturgruppe am 2ten Dienstag im Monat</b>	<b>Debattier-Club am 4ten Dienstag im Monat</b>	<b>Tischtennis</b>	<b>Djembé (Afrikanisches Trommeln)</b>	
16:30						<b>Zeitungsg- ruppe</b>
17:00						
17:30				<b>Offener Treff</b>		
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						

# Mitte

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Angebotsberatung						
09:30							
10:00				Offenes Frühstück	Gesungsbegleitete Sprechstunde		Frühstück, jeden 2. Sonntag im Monat, Eigenanteil 1,50€
10:30							
11:00							
11:30							
12:00			Frauengruppe	Psychosoziale Beratung	Resilienzgruppe 14tägig		
12:30							
13:00	Offener Treff	Angebotsberatung		Kreativgruppe jeden 1. Donnerstag im Monat			
13:30							
14:00		Flüchtlingsprojekt Persisch/Afghanisch		Persisch/Afghanische Gruppe			
14:30							
15:00			Afrikanische Gruppe	Persisch/Afghanische Gruppe			
15:30							
16:00	Bewegung & Entspannung	Offener Treff					
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							

# Reitanlage

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
09:00								
09:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00		<b>Frühstück auf der Weide</b>		<b>UKE Jugendhilfe</b> Kinder mit Pferden stark machen	<b>Einzelstunden</b> <b>Reiten</b> Möglichkeit des offenen Treffs, Erfahrung zur Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmungsschulung	<b>Soziale Integration</b> mit Hilfe von Pferden, Schulung der Körperwahrnehmung		
12:30								
13:00								
13:30								
14:00		<b>Einzelstunden</b>		<b>Traumaarbeit</b> mit Frauen mit Hilfe von Pferden				
14:30		<b>Reiten</b>						
15:00		Erfahrung zur Selbstwirksamkeit						
15:30		und Körperwahrnehmung						
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								



# Djembé

## Mehr als ein Jahr im Trommel-Fieber

Im Januar 2015 starteten wir in Kooperation mit GoSa das Projekt „Djembé-RhythmFever“, zu dem eine Vielzahl interessierter KlientInnen erschien. Bereits im Juni 2015 durften wir auf der Reitanlage anlässlich des Festes „Ein Traum von Afrika“ auftreten. Alle damaligen TeilnehmerInnen waren beim Auftritt aktiv dabei, darauf bin ich immer noch sehr stolz. Und dankbar für das Vertrauen, dass wir das gemeinsam „meistern“ werden. Der Applaus tat bei all der Aufregung dann auch richtig gut. Bei unserem anschließenden Trommel-Treffen feierten wir dieses aufregende Erlebnis mit einer Torte und tauschten uns über das Erlebte aus. Beim letztjährigen Sommerfest in der Rüterstraße und beim Eichthalpark-Fest durften wir dann auch auftreten, es war jedes Mal aufregend! Meines Erachtens sind Auftritte sehr wichtig, auch wenn sie „nur“ ein Nebenprodukt unserer Trommel-Stunden sind und natürlich nur die Spitze des Eisberges zeigen.

Dieses Projekt praktisch allein anzuleiten, war nicht geplant, also kam dann eine Herausforderung auf mich zu, die ich nicht annehmen musste, aber wollte, obwohl mir zu dem Zeitpunkt nicht bewusst war, was damit auf mich zukommt und ob ich das überhaupt „wuppen“ kann. An dieser Stelle möchte ich allen noch einmal danken, dass sie mich reflektieren und somit dazu beitragen,

dass ich meine ganze Leidenschaft in die Gruppe einbringen kann und sich dies ansteckend auswirkt. Inzwischen gibt es zwei TeilnehmerInnen, die sich eine eigene Djembé zugelegt haben und drei, die sich im „normalen“ Leben in einer Trommel-Schule bzw. -Gruppe angemeldet haben. Einige haben sich untereinander vernetzt, um sich regelmäßig zum Frühstück zu treffen. Manche gehen zu Drum Circles (offene Trommel-Sessions). Das wachsende Selbstvertrauen mitzuerleben, ist für mich etwas ganz Besonderes. Durchschnittlich kommen sieben TeilnehmerInnen in die Gruppe. – Hier ein paar Stimmen:

„Trommeln macht mir Spaß und befreit mich.“ (Claudia) „Das Trommeln entwickelt mich weiter.“ (Nico) „Djembé-RhythmFever ist ein Traum – und ich mache meine Träume wahr!“ (Nicole)

Trommeln ist weitaus mehr als „nur“ musizieren. Rhythmus ist ein elementarer Bestandteil unseres Lebens, denn wir sind jederzeit und überall von Rhythmus umgeben bzw. befinden uns in einem Rhythmus und zwar schon in unserer Entstehung (der Herzschlag der Mutter, das Wogen des Gangs, der Atem, die Sprache, selbst die Stille hat ihren Rhythmus). Genau deshalb ist Trommeln ein wunderbares Werkzeug, mit dem es möglich ist, in sich eine neue Ordnung zu finden, seinen eigenen (Le-







bens-)Rhythmus deutlich zu spüren. Wichtig dabei ist nicht, im Einklang zu sein, sondern einen Zusammenklang zu finden. Die Gruppe besteht aus den unterschiedlichsten Menschen, doch jeder findet hier seinen Platz. Beim Trommeln wachsen wir alle zusammen. Eine positive Gemeinschaft macht auch jeden Einzelnen stark. Abschließend möchte ich sagen, dass ich derzeit noch Klientin bin und mit diesem Bericht über die Djembé-Gruppe allen anderen Klienten Mut machen möchte. Denn ich bin fest überzeugt davon, dass jeder Mensch et-

was kann, auch wenn er sich gerade in einer psychischen Schieflage befindet, eine seelische Behinderung oder ähnliches hat.

Wer mittrommeln möchte, kann mich gern anrufen (0157/30440814) oder mir eine Email schreiben: [info@djembe-rhythmfever.de](mailto:info@djembe-rhythmfever.de). Mehr Informationen, Bilder und Videos gibt es auf meiner Internetseite: [www.djembe-rhythmfever.de](http://www.djembe-rhythmfever.de) und bei Facebook: [www.facebook.com/djemberhythmfever](http://www.facebook.com/djemberhythmfever) zu sehen.

Mandy Ubben





## Neue Gruppenangebote Gemeinsames Singen in der Oberstraße

Gerne berichte ich von unserem seit Ende Mai stattfindenden Angebot für Klienten, Mitarbeiter und Nachbarschaft.

Herr Bernd S. ist Klient von Op de Wisch und wird seit drei Jahren von uns im Rahmen der ASP betreut. Er selber war aktiver Sänger und hat zudem in der Ausbildung von Sängern und Schauspielern gearbeitet. Das ist nun schon eine Weile her.

Es ist wunderbar zu sehen, mit welcher Freude Bernd S. die Gruppe anleitet und begleitet. Er hilft uns bei der Erkundung unserer Stimme und dabei, unseren eigenen Ton zu finden. Dass jeder seine eigene Stimmlage und Singmöglichkeiten hat und diese auch entdecken kann, lernen wir bei ihm. Sein Ziel ist, dass sich jede(r) in seiner Stimmlage Sicherheit gewinnt, um sich dann beim gemeinsamen Singen wohler zu fühlen. Wenn wir dann singen, sind wir entspannter und haben so ein schönes Ergebnis. Wir alle profitieren von diesem Angebot und freuen uns auf das gemeinsame Singen am Montag.



Foto: Jungl  
Auf zwei unserer Weihnachtsfeiern in Altona und Eimsbüttel hat er mit seiner Gitarre Lieder begleitet. Bei unserer letzten Feier entstand dann die Idee, ein gemeinsames Singen zu organisieren. Damit haben wir in unseren neuen Räumen in der Oberstraße begonnen.

Übrigens: durch die gute Akustik wirken unsere Räume in einem neuen sehr positiven Licht. Wir haben noch Platz in unserem Kreis. Jeder ist jederzeit willkommen! Die Gruppe ist ein offenes Angebot, man braucht keine Vorkenntnisse und kann jederzeit einsteigen.

Susanne Bölker

demnächst:



## Im ausTausch-Café wird getauscht, wenn und was das Zeug hält!

Seit ein paar Wochen nun ist das ausTausch-Café eröffnet und wird gut genutzt und besucht. Leute schauen einfach so vorbei, treffen sich mit FreundInnen, bringen Kleider & Schnick-Schnack mit oder nehmen mit, was sie gefunden haben. Es gibt Klamotten, Deko-Artikel, Bücher, Geschirr, DVDs oder CDs (manchmal auch Kuriositäten wie beheizbare Ohrenwärmer), aber auch Informationen & Tipps, die gesammelt und geteilt werden, z.B. günstige Einkaufsmöglichkeiten, Theater, Konzerte, Ausstellungen, Sportangebote & Empfehlungen zu ÄrztInnen oder Physiotherapie. Nach dem Vorschlag einer Klientin gibt es seit neuestem auch die Kategorie „Hilfsangebote von KlientInnen für KlientInnen“. Die Ordner warten nur darauf durchstöbert und weiter gefüllt zu werden. Ein bis zwei gespendete Kisten mit Lebensmitteln und Kleinigkeiten sind sogar auch ab und zu dabei.

Bis zum ersten Besuch gibt es hier schon mal ein Fundstück aus der Kategorie „kulturelle Veranstaltungen“:

**Kulturelle Veranstaltungen**

Füllen Sie aus, was Sie wissen. Sie müssen nicht jede Frage beantworten.

Wann?	1x im Monat, meistens am Wochenende
Was?	Konzert
Wie?	Klassische Musik, meistens Streichkonzerte
Wer?	MusikImpuls von Hamburger Symphoniker
Wo?	an unterschiedlichen Orten in Hamburg, bisher z.B. auf der Stubnitz, im Park Fiction oder in der Hanseatischen Materialverwaltung
Barrierefrei?	Abhängig vom Veranstaltungsort
Kontakt	musikimpuls.hsym.de -> Newsletter / Facebook
Wieviel?	kostenlos
Warum?	Aktion der Hamburger Symphoniker mit der Idee, die klassische Musik aus den Konzertsälen unter die Leute oder auf die Straße zu bringen Termin & Ort wird meistens erst 2 Wochen vorher bekannt gegeben

Das ausTausch-Café hat montags von 15:00 - 18:00 Uhr geöffnet in Wandsbek, Rüterstraße 71 (Hinterhof)

## SchnackBar Altona

Seit dem 1. August ist die SchnackBar Altona eröffnet. Ursula Beimdieck und Dirk Peterson laden immer wieder montags dazu ein, bei Kaffee, Keksen und Suppe mit anderen die Zeit in angenehmer Gesellschaft zu verbringen. Oder sich in die Schmöcker-Ecke zurückzuziehen. Die SchnackBar ist von 14:00 bis 18:00 Uhr durchgehend geöffnet und läutet ein perfekt entspanntes Wochenende ein.





## SeelenSchanze – Resilienz für den Alltag

Mit der Seele (griechisch: Psyche) ist das so eine Sache. Mal überrascht sie uns mit innerer Kraft und Ruhe, wenn es um uns turbulent ist; ein anderes Mal ist sie empfindlich und pflegebedürftig und nimmt mehr von uns in Anspruch als von den äußeren Umständen her notwendig. Meist fällt uns bei anderen auf, wie gut sie scheinbar mit Belastungen umgehen können. Sie kommen uns wie Stehaufmännchen vor. – Was ist das Geheimnis? Zufall? Veranlagung?

Wie wir unsere Störungsunanfälligkeit steigern können, darüber wollen wir gemeinsam ins Gespräch kommen.



Das Kennenlernen findet am 12. und 19. August im Team Mitte, Grootruhe 2, statt, danach bitten Dennis Michalke und Meike Paredes um verbindliche Teilnahme für die weiteren vierzehntägigen Termine, jeweils freitags, 13:00 – 15:00 Uhr.



## Geplante Obsoleszenz Kaufen statt reparieren?

Die Lebensdauer von technischen Geräten wird schon während ihrer Herstellung absichtlich verringert. Dazu bedient sich die Wirtschaft folgender Mechanismen:

1. es werden technologische Schwachstellen eingebaut.
2. es werden immer neue Modelle und Versionen entworfen, um die Vorgänger absichtlich zu veralten.

3. technische Geräte werden nicht verschraubt, sondern in Kunststoffhüllen gefasst, die sich nur durch Zerschneiden öffnen lassen und eine Reparatur dadurch unmöglich machen. A. E.

obsolet: nicht mehr gebräuchlich bzw. hinfällig; obsolescere (lat.): sich abnutzen, alt werden, aus der Mode kommen, an Ansehen, an Wert verlieren

Die Tischtennisgruppe beantwortet gerne weitere Fragen.

Tischtennisquiz  
c., d., f

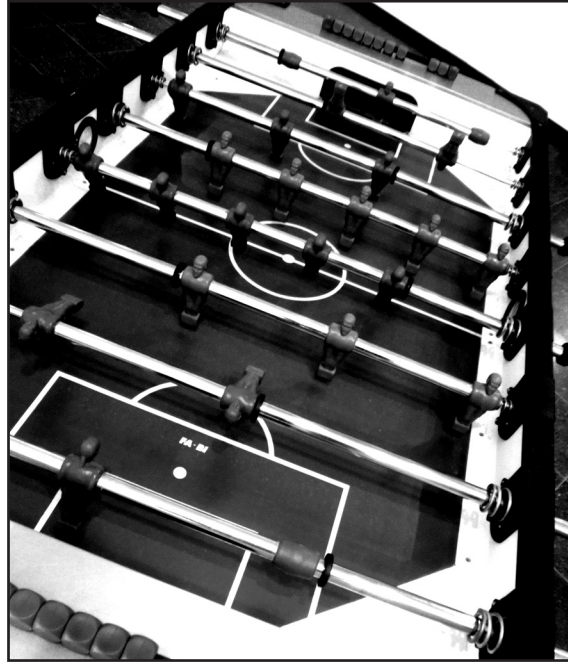




## Neue Begegnungsstätte Oberstraße Eimsbüttel – Kommt zum Fest!

Am 27. Mai lud das Eimsbüttler Team zum süßen Stelldichein in die Oberstraße 14b ein. Helle, sehr helle Räume dank bodentiefer Fenster, gemütliche Sitzcken und eine offene Küche hinterlassen einen freundlichen Eindruck. Gesprächsthema Nummer 1 waren die himmelblauen Polsterstühle, die eine echte Herausforderung darstellen an Frühstücks- und Kochgruppen. Im angrenzenden Aufenthaltsraum kann es laut werden, wenn Anwesende sich am Kicker austoben.

Wer vor der Begegnungsstätte eine raucht, kann rechter Hand vor dem benachbarten Standesamt Brautpaare und deren Gäste beobachten, und linker Hand nur einen Eingang weiter den Verwaltungsangestellten von Op de Wisch von außen bei der Arbeit zusehen.



Die neue Begegnungsstätte ist nur einen Katzensprung von der U-Bahnhaltestelle Hoheluftchaussee entfernt, das heißt auch, dass in unmittelbarer Nähe das volle Leben brummt. P.H.

### *Herzliche Einladung*

Am 29. September ab 14:00 feiern wir die Einweihung der neuen Niederlassung und 25 Jahre Op de Wisch. Alle Klienten sind herzlich eingeladen, etwas Kreatives für ein buntes Programm beizusteuern, das neben Speisen und Getränken viel gute Laune bieten wird. Apropos Speise: Hey Kochgruppen! Habt ihr nicht Lust, die Feiernden mit Fingerfood zu beglücken?! – Ein Flyer zum Fest folgt bald!







# Der reparierte Mensch

## Anmerkungen zum Transhumanismus

Die Medizin beschreitet zur Zeit den Weg des Transhumanismus. Darunter versteht man die Verschmelzung von Mensch und Technik. Menschen benutzen dann nicht mehr nur technische Geräte, sie besitzen ein künstliches Bauteil in ihrem Körper. Dann nennt man sie Cyborgs. Wir alle kennen solche Personen. Zu ihnen gehören Menschen mit Herzschrittmachern, künstlichen Gliedmaßen oder Augenimplantaten.

Ein aktuelles eher außergewöhnliches Beispiel für einen Cyborg ist der englische Künstler Neil Harbisson. Er leidet seit seiner Geburt unter einer schweren Form von Farbenblindheit. In seinen hinteren Schädel wurde eine Antenne implantiert. Dadurch kann er Farben hören. Die Wellen einer jeden Farbe, die vor seinem Sichtfeld erscheint, werden von der Antenne erfasst, und in einen Ton umgewandelt, der von innen an seine Ohren geleitet wird. Dadurch wird der Straßenverkehr beispielsweise für ihn melodisch. Jedes Fahrzeug hat nämlich eine hervorstechende Farbe und alle Autos auf einer Kreuzung ergeben dann eine Symphonie, die schön oder schräg klingen kann.

Auch aus seiner Kleidung macht Neil Harbisson ein Kunstwerk. Er zieht sich so an, dass es gut klingt. Das kann für normal sehende Menschen schon eine ungewöhnliche Farbkombination sein, aber es klingt eben gut.

Durch künstliche Bauteile erweitern Individuen also ihre Sinne. Es gibt experimentierfreudige Menschen, die sich sogar Magnete oder Chips in die Hände einpflanzen lassen. Auf diese Weise können sie elektrische Felder erspüren oder durch Handhochhalten ihre Haustür oder ihr Auto öffnen.

Für Anthropologen, das sind Menschenkundler, ergeben sich dadurch drei existentiell wichtige ethische Fragen.

1. Ist die Erweiterung der Fähigkeiten und Sinne auch eine Verbesserung für den Menschen?
2. Werden sich durch die technische Erweiterung des Menschen bald unterschiedliche Klassen von Menschen herausbilden, die jeweils höchst unterschiedliche Entwicklungsgeschwindigkeiten haben und wenn ja, welche Folgen wird das für unsere Gesellschaft haben?
3. Die Technik, die verwendet wird, damit Gelähmte wieder gehen, Taube wieder hören können etc. ist programmierbar, intelligent und vernetzt. Welche neuen Möglichkeiten der Manipulation werden also entstehen und von wem und wofür werden diese in der Zukunft genutzt werden?

Informationen aus futuremag, arte.tv vom 21.06.2014

A. E.





Grafik: Neil Harbisson nach Sebastian Misseling






# Internationale Tage

## August

- 9. Internationaler Tag der autochthonen Bevölkerungsgruppen der Welt
- 12. Internationaler Tag der Jugend
- 13. Internationaler Linkshändertag
- 19. Welttag der humanitären Hilfe
- 23. Internationaler Tag zur Erinnerung an den Sklavenhandel u. dessen Abschaffung
- 23. Europ. Tag des Gedenkens an die Opfer von Stalinismus u. Nationalsozialismus
- 29. Internationaler Tag gegen Nuklearversuche
- 30. Internationaler Tag der Verschwundenen

## September

- 8. Weltalphabetisierungstag (UNESCO)
- 9. Tag des alkoholgeschädigten Kindes
- 10. Welt-Suizid-Präventionstag
- 11. Gedenktag zu Ehren der Terroranschläge 2001
- 11. Internationaler Tag der Ersten Hilfe
- 15. Internationaler Tag der Demokratie
- 16. Tag für die Erhaltung der Ozonschicht
- 21. Welt-Alzheimerstag
- 22. Europäischer autofreier Tag
- 26. Weltherztag (WHO)
- 26. Weltverhütungstag
- 26. Europäischer Tag der Sprachen
- 27. Welttourismustag
- 28. Welttollwuttag (WHO)
- 30. Internationaler Übersetzertag



Meeresmüllquitz  
Frage 1: mehr als 400 Jahre  
Frage 2: 9 Millionen

Einblicke – Ausblicke





## Hamburgs schönste Ecken für wenig Geld



### Willkomm Höft

Seit 1952 wurden etliche hunderttausend Schiffe aus aller Herren Länder mit ihrer jeweiligen Nationalhymne begrüßt und verabschiedet. Über Lautsprecher werden Gästen von den Begrüßungskapitänen in der Kommandozentrale zahlreiche Informationen zu den Pöten geliefert. Das passiert durchschnittlich 50 mal am Tag.

In unmittelbarer Nähe vom Willkomm Höft lockt ein herrlicher, feinkörniger Strand und lädt zum Verweilen und Ba-

den ein. Das ist auch erforderlich, weil stadteinwärts ein Kraftwerk ganz andere als idyllische Gefühle aufkommen lässt. In Strandnähe befinden sich Cafés, die allerdings nicht gerade preiswert sind. Wer sich aber mit Thermoskanne und Picknickkorb bewaffnet, kann dort einen wunderbaren Tag erleben.

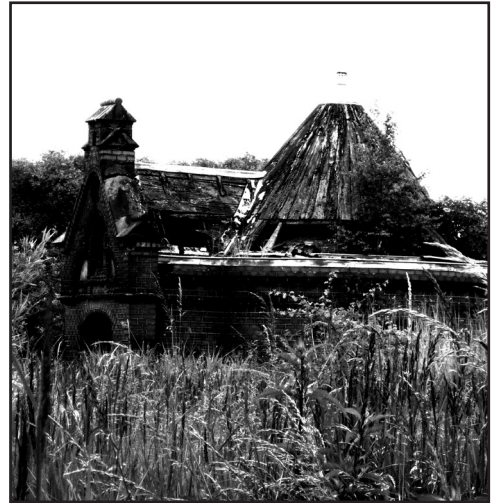
Nehmt die S-Bahn bis Wedel und dann den Bus 189 oder macht einen Spaziergang, dann ist der Erholungseffekt im weichen Sand komplett.





## Wasserkunst auf Kaltehofe Natur trifft auf Architektur

Im Juni machte sich das Redaktionsteam zu einem Ausflug auf die Elbinsel Kaltehofe auf den Weg. Im 3er Bus fragte ich einen Fahrgast, wo wir aussteigen müssten, und erhielt gleich eine Einführung in das Gelände. Mein Gedächtnisprotokoll: In Kaltehofe wurde dermaleinst das Trinkwasser für die Hansestadt aufbereitet und trägt den schönen Namen Wasserkunst. Nach der Stilllegung fand das Areal zwanzig, dreißig Jahre lang kaum Beachtung. Nur einmal jährlich sei ein Angestellter der Stadt vorbeigekommen, um nachzusehen, ob sich in den Becken Leichen befänden. Während dieser zwei, drei Dekaden war die Wasserkunst sich selbst überlassen. Enten brachten in ihrem Gefieder Fischeier in die verwaisten Becken, die bald voller ausgewachsener Fische waren, die wiederum Falken anzogen. Die Natur holte sich die Beckenlandschaft zurück. Neben Falken und Fledermäusen soll in Kaltehofe die



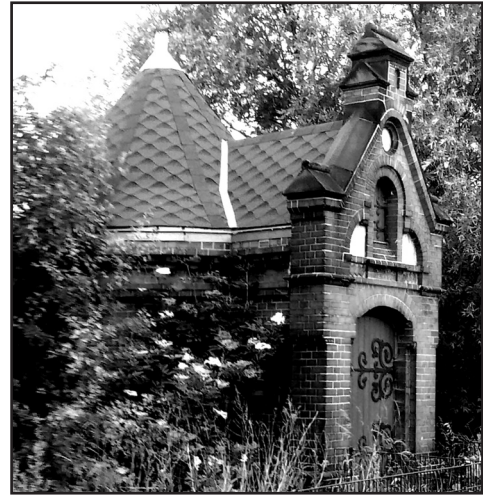
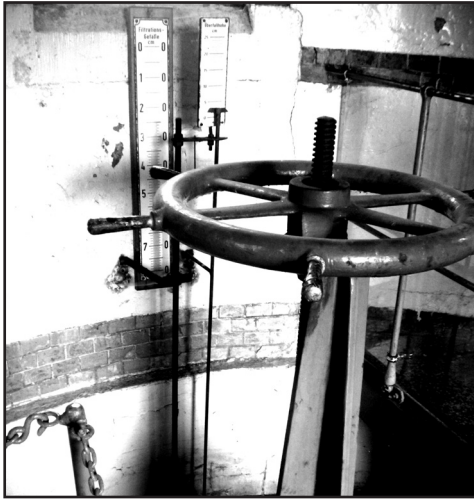
größte Anzahl an Wachtelarten weit und breit existieren.

In einer Art Schachbrettmuster sind die Teiche angelegt. Die Backsteinhäuschen dazwischen, in denen sich die Pumpen zum Umwälzen des Wassers befinden, sehen wie kleine Schlösschen aus und sind stark vom Zahn der Zeit gezeichnet. Ein maroder Charme umweht das Terrain.

Irgendwann ist man dann beigegeben und hat begonnen, das Anwesen teilweise zu restaurieren und der interessierten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. So ist neben dem sanierten Hauptgebäude, in dem sich Schulungsräume und ein Café befinden, ein moderner Museumskomplex erbaut und zwischen den vielen Teichen Lernpfade eingerichtet worden. Infotafeln geben Auskunft über







die Vielzahl an Tieren und Pflanzen, die sich in den Teichen und drumherum angesiedelt haben. Da nicht alle Pumpenhäuschen wieder in Stand gesetzt worden sind, ist glücklicherweise ein Teil der verwunschenen Atmosphäre erhalten geblieben.

Geöffnet von März bis Oktober an allen Tagen außer montags. Wir hatten bei

unserem Ausflug das Pech – oder das Glück – an einem Montag in beschaulicher Ruhe und auf uns selbst gestellt die Wasserkunst auf uns wirken zu lassen.

Kaltehofe Hauptdeich 6-7, 20539 HH  
Weitere Informationen telefonisch unter  
Tel.: 040 / 7888 4999-0 oder im Internet:  
[info@wasserkunst-hamburg.de](mailto:info@wasserkunst-hamburg.de)





# Heimat heißt Nya

## Interview mit einem, der seine Heimat verließ

**Kamal Mohamed aus Hamburg stammt aus Ghana in Westafrika, wo er vor 30 Jahren geboren wurde. Er ist ehemaliger Lampedusa-Flüchtling und hat durch seine Biografie spezielle Erfahrungen zum Thema Heimat und Heimatgefühle gemacht. – Das Interview führt Dennis Michalke.**

*Kamal, in diesem Interview geht es um Heimat. Wie würdest du Heimat beschreiben?*

Heimat ist, wo ich herkomme und wo ich hingehöre, dort, wo mein Herz ist, dort, wo ich mich zuhause fühle.

*Wo kommst du denn her?*

Ich bin geboren in Bawku, das liegt ganz im Nordosten von Ghana. Mein Vater hatte vier Frauen und daher noch viele andere Kinder gezeugt. Er hat sich irgendwann nicht mehr um meine Mutter und uns gekümmert und sich anderen Frauen zugewandt. Daher ist meine Mutter mit uns nach Techiman im Westen von Zentral-Ghana gezogen. Dort ist auch meine ghanaische Heimat, denn dort habe ich viele Erinnerungen, Freunde und Familie. Bawku ist mein Geburtsort, nicht meine Heimat. – Leider konnte ich auch hier in Techiman nicht lange bleiben. Da meine Mutter mich und meinen jüngeren Bruder nicht versorgen konnten, schickte sie uns zu unserem Onkel nach Sunyani. Dort blieb ich sieben Jahre. Aber mein Herz blieb

in Techiman bei meiner Mutter. Der Onkel war ein sehr strenger Mann und wir bekamen oft Schläge und keinerlei Liebe. Als ich dann erwachsen war, ging ich zurück nach Techiman.

*Warum hast du Ghana verlassen?*

Ich hatte Probleme, die ich nicht in Ghana zu lösen wusste. Ich hatte meinen eigenen Schneiderladen. Eines Tages wurde er ausgeraubt und zerstört. Ich hatte dort auch Dinge gelagert, die nicht mir gehörten, und diese verlangten die Besitzer nun zurück und machten mir viel Druck. Ich versuchte mit Gelegenheitsjobs das Geld aufzutreiben. Gleichzeitig musste ich Mutter und Bruder, der zur Schule ging, versorgen. Es war viel viel Geld und ich schaffte es nicht, eine Arbeit zu finden, um das alles zu bewältigen. Also entschloss ich mich 2009 für eine Zeit nach Libyen zu gehen und dort zu arbeiten und das nötige Geld zu verdienen.

*In Libyen bist du aber auch nicht geblieben?*

Ich wusste, hier würde ich nicht wirklich Fuß fassen wollen, so wie ich hier behandelt wurde, sondern nur solange arbeiten, bis ich meine Schulden abgezahlt hätte und mir einen Rückflug leisten könne. Menschen waren uns gegenüber sehr rassistisch. Wir wurden oft geschlagen und fühlten uns nie sicher. Ich arbei-





tete fast zwei Jahre unter üblen Umständen auf dem Bau und verputzte Wände. Doch dann brach der Arabische Frühling aus, der wegen Gaddafi in Libyen sehr schlimm war. Noch heute herrscht dort Bürgerkrieg. Wir Schwarzafrikaner galten fälschlich als Kollaborateure der verhassten Regierung und konnten uns nun gar nicht mehr auf die Straße trauen.



Ich musste dieses Land dringend verlassen. Ein Flugticket konnte ich mir noch nicht leisten und noch mal mit Schlepfern durch die Wüste war für mich unvorstellbar. Das hätte ich nicht noch mal durchgestanden. Also alles Geld zusammen gekratzt und zwei Tage übers Meer nach Lampedusa. – Dass diese Überfahrt so gefährlich sein würde, hätte ich nicht

gedacht, schwimmen konnte ich damals auch noch nicht. 2011 war Lampedusa noch nicht so überlaufen und endlich wurde ich mal wieder menschlich behandelt. Am nächsten Tag brachte man uns in ein Lager in der Nähe von Neapel. Man gab uns Aufgaben, die wir erledigen sollten, dafür wurden wir dann versorgt. Aber willkommen fühlte ich mich nicht. Dann sollten wir weiterziehen in eine Stadt in der Nähe von Livorno. Dort bekamen wir zwar eine Meldeadresse bei einer Hilfsorganisation, aber kein Heim – nicht mal ein Dach überm Kopf. Mit Gelegenheitsjobs konnte ich etwas verdienen und inzwischen waren mein Schulden in Ghana beglichen. Aber ich war nicht willkommen und die Jobs gingen aus. Man sagte uns, dass wir auch hier nicht länger bleiben dürften und weiterziehen müssten. Italien bot keine Heimat, nicht mal eine beständige Bleibe. – Ich hörte, in Deutschland hätte ich Chancen auf Jobs, da dort manchmal Vertretungen gesucht würden für Urlaube oder Krankheitsausfälle. Ich hoffte, dort bei Moscheen Herberge zu bekommen, bis ich was gefunden hätte. Außerdem sei es in Deutschland weitaus sicherer als in Italien. Mit dem Bus fuhr ich 2012 nach Hamburg, weil die Menschen in Hamburg als offen und freundlich galten. Tatsächlich fand ich dort andere Ghanaer und jemanden, der sein Zimmer mit mir teilte. Auch konnte ich schwarzarbeiten, um mich und meine Familie in





Ghana zu versorgen. – Mittlerweile bin ich hier angekommen und bin legal in Hamburg. Hier ist nun mein Zuhause.

*Du hast viel Schlimmes, Entwürdigendes und Existenzbedrohendes erlebt. Oft musstest du deinen Aufenthaltsort wechseln. Wo, sagst du, ist deine Heimat?*

Hamburg. Hier lebe ich und lebe mit meiner großen Liebe, die ich 2014 auch geheiratet habe. Aber natürlich auch noch Techiman in Ghana. Dort bin ich aufgewachsen, dort habe ich Familie.

*Woran machst du fest, dass diese zwei Orte deine Heimat sind?*

Als ich im Sommer 2015 das erste Mal wieder meine Mutter und meinen Bruder in Techiman besuchte, habe ich mich natürlich sehr gefreut. Aber nach zwei Wochen begann ich Hamburg zu vermissen. Gegen Ende meines Aufenthaltes war ich hin- und hergerissen, freute mich aber doch sehr wieder nach Hause nach Hamburg zu fliegen. – Außerdem habe ich schon von Hamburg geträumt wie ich auch von Ghana träume. Das ist mir mit Libyen oder Italien noch nie passiert

*Du sprichst ja eine Hand voll Sprachen und verstehst etwa noch mal so viele. Wie wichtig ist Sprache für dich, um Heimat zu empfinden?*

Mein Volk sind die Dagomba, also ist meine Muttersprache Dagbane. Meine Mutter legt noch heute Wert darauf, dass wir miteinander in Dagbane telefonieren, damit ich dem verbunden bleibe. Das finde ich schön. Daneben ist es für mich wichtig mit meinen ghanaischen Freunden natürlich Twi – die Hauptsprache Ghanas, neben Englisch – sprechen zu können. Das ist und bleibt natürlich ein Stück meiner Identität und auch Heimat. – Als ich dann vor zwei Jahren anfang deutsch zu lernen, war es für mich viel einfacher mich hier zuhause zu fühlen, denn alles wurde weniger fremd. Auch wenn ich noch nicht alle Bräuche meiner neuen Heimat kenne, ist die Sprache doch die wichtigste Brücke.

*Wir haben dieses Gespräch auf Englisch geführt, weil es dir noch einfacher fällt. Ich war froh, dass du aber das deutsche Wort „Heimat“ kanntest, weil ich im Englischen keine wirkliche Entsprechung gefunden habe (Home, homeland, motherland, native country etc. überzeugen nicht wirklich.) – Wie heißt Heimat denn auf Dagbane?*

Wir Dagomba sagen „Nya“ zu dem Ort, wo wir hingehören und wo wir uns zuhause fühlen.

*Ich danke dir.*

Dies sind Auszüge aus einem ca. 45minütigen Gespräch, zuerst erschienen in „Der Kranke Bote“ 1/2016





# Selbstgemachte Falafel

## Rezept aus der Kochgruppe Wandsbek

### Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel  
1 gepresste Knoblauchzehe  
6 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
Gemahlener Kreuzkümmel  
1 Dose Kichererbsen\*  
1 Ei  
2 EL Semmelbrösel  
1 Römersalatherz  
200 g Kirschtomaten  
1 Hand voll Minzeblätter  
150 g Vollmilchjoghurt  
4 Pita-Brotaschen



### Zubereitung

Kleingewürfelte Zwiebel und gepresste Knoblauchzehe in etwas Öl goldig andünsten, zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und abkühlen lassen. Kichererbsen mit Küchenpapier abtrocknen, Ei dazugeben und mit dem Mixstab fein pürieren. Die andünstete Zwiebel mit Knoblauch unterrühren, Brösel dazugeben und mit den Händen feinkneten, eventuell nochmal nachwürzen. Mit den Händen die Masse zu Bällchen oder kleinen Frikadellen formen und diese bei mittlerer Hitze in etwas Öl von jeder Seite 4-5 min. goldbraun braten. Je mehr Öl man dazu gibt, desto mehr saugen die Frikadellen das Öl auf. Die Frikadellen können nach der Zubereitung im Ofen warm gehalten werden.

Für die Minzsoße die Minze fein hacken, in den Joghurt untermischen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Gut verrühren. Den Salat in feine Streifen und die Tomaten in Scheiben oder Hälften schneiden. Pitataschen tosten. In die Pitataschen etwas Salat, Tomaten, Frikadellen hineingeben, Minzjoghurt darüber träufeln. Man kann den Salat und die Tomaten schon vorher in einer Schüssel mit Minzsoße verrühren und die Masse in die Pitatasche hineintun.

Guten Hunger

\* oder frische Kichererbsen eine Nacht vorher in Wasser einweichen







## Besserwisserei Peter Pan und Freunde



Viele Redewendungen leiten sich von Farben oder Naturbeobachtungen ab. Aber auch beliebte Namen werden gern für Sprachbilder herangezogen. Peter Pan hat dabei die Reise aus dem englischen Sprachraum in die deutsche Sprache geschafft.

So wurde kürzlich ein Politiker als Peter Pan der Wirtschaftspolitik bezeichnet, womit er als kindlich-naiv oder verträumt und wirklichkeitsfern kritisiert wurde. Vielleicht war diese Kritik berechtigt, vielleicht sollte hier auch nur jemandem der schwarze Peter zugeschoben werden. Diese Unart, andere zu beschuldigen, um von eigenen Fehlern abzulenken, ist leider nicht nur in der Politik anzutreffen.

Schwarzer Peter ist ein Kartenspiel, bei dem eine ungerade Zahl an Karten unter den Mitspielern verteilt wird. Dann geht es darum, Paare von gleichartigen Karten zu bilden, z. B. zwei Damen, zwei Buben usw., die dann abgelegt werden, bis schließlich eine Karte übrig bleibt. Es gibt verschiedene Varianten des Spiels, das Prinzip ist dabei immer dasselbe: es bleibt eine Karte übrig, die den Verlierer ausmacht. Wer den schwarzen Peter hat, muss oft auch unangenehme Aufgaben erledigen, die niemand sonst übernehmen will. Und wer ihn zugeschoben

bekommt, der soll für Probleme verantwortlich gemacht werden, die andere verursacht haben. Schwarzer Peter war ursprünglich der Spitzname von Johann Peter Petri, ein eitler Einbrecher und Dieb, der zu Beginn des 19. Jahrhunderts sein Unwesen im Gebiet des heutigen Rheinland-Pfalz trieb. Petri behauptete, er habe das Kartenspiel während einer seiner Haftstrafen erfunden, und wurde so zum Namensgeber der Spiels. Ein weiterer Beweis für seine Eitelkeit, denn ursprünglich handelte es sich um ein altes Kneipenspiel, bei dem es darum ging, zu ermitteln, wer die nächste Getränkerunde zu zahlen hat, und das sich von Frankreich aus in Deutschland verbreitet hat. Das völlige Gegenteil zu dieser Eitelkeit stellt der Struwelpeter dar.

So werden Menschen bezeichnet, die insbesondere ihre Frisur und Haarpflege, aber auch die Körperpflege insgesamt vernachlässigen. Der Struwelpeter ist der Titel eines Bilderbuchs, das der Arzt Heinrich Hoffman 1845 veröffentlichte. Die Titelfigur wollte sich über ein Jahr lang weder die Haare noch die Nägel schneiden lassen und wurde so zum Gespött der Leute. Mit dieser und anderen Geschichten wollte Hoffmann Kindern erklären, was geschehen kann, wenn sie nicht auf ihre Eltern hören wollen. Das Buch wurde ein großer Erfolg, so dass auch andere Figuren daraus in den allgemeinen Sprachgebrauch







Eingang gefunden haben wie etwa der Zappel-Philipp oder der Suppen-Kaspar. Der Zappel-Philipp kann beim Essen nicht stillsitzen und reißt schließlich das gesamte Essen zu Boden, der Suppen-Kaspar mag seine Suppe nicht essen und verhungert letztlich.

Wegen dieser und anderer noch drastischeren Geschichten wird das Buch nicht nur bei Miesepetern, die sowieso immer etwas zu meckern haben, kritisch gesehen. Schließlich sollte man Kinder nicht erschrecken, sondern ihnen Liebe und Aufmerksamkeit schenken, sind die lieben Kleinen ohnehin vielen Prüfungen wie z. B. den Kinderkrankheiten ausgesetzt. Ziegenpeter, auch als Mumps bezeichnet, ist eine dieser Kinderkrankheiten. Der Name Ziegenpeter soll sich aus dem Aussehen der Kranken, das an den Ausdruck einer verärgerten Ziege erinnern soll, herleiten. Bei dieser melde-

pflichtigen Erkrankung lösen Viren eine Entzündung der Ohrspeicheldrüsen aus, die Wangen und Ohrfläppchen schwellen an, die Erkrankten bekommen Fieber, das Kauen und Schlucken verursacht Schmerzen. Als kleinen Trost kann man dann aber Wackelpeter servieren.

Wackelpeter oder auch Götterspeise erhält man, indem man Fruchtsirup mit Gelatine aufkocht und dann je nach Geschmack Zucker dazugibt. Der Gelatineanteil bewirkt, dass der Wackelpudding bei Erschütterungen wackelt und die Puddingmasse weich und somit leicht zu schlucken ist. Wackelpudding wird kalt serviert und eignet sich somit nicht nur für geschundene Münder sondern auch als Nachspeise an warmen Tagen. Und je nach Geschick der Essenden kann Wackelpeter auch für Unterhaltung sorgen.

H.W.

**nicht vergessen!**

***Einweihungsfeier  
der neuen Begegnungsstätte Eimsbüttel in der Oberstraße 14b  
am 29. September um 14:00 Uhr.  
Wir freuen uns auf dich!***





## Kleinanzeigen



Gut erhaltener **Fön**, Neuwert 30,00 €, für 15,00 € abzugeben. Kontakt: Peter Houffouet unter 0176 571 49494

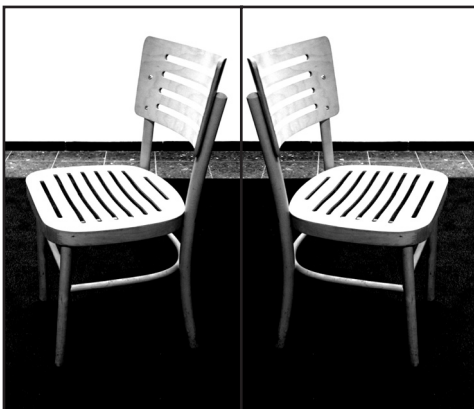
**Toaster**, wenig benutzt, Neuwert etwa 50,00 €, für 20,00 € günstig abzugeben c/o Peter Houffouet, s.o.



**Compact-Anlage**, kaum gebraucht, mit den Funktionen CD, Radio und Cassette. Neuwert ca. 100,00 €, für 20,00 € abzugeben c/o Peter Houffouet, s.o.



Vier schicke **Stühle** aus dem Büro Eimsbüttel suchen neue Be-Sitzer. Sie sind kostenlos an Selbstabholer abzugeben. Kontakt: Monika Möller, 0177 510 91 91



Wenn ihr auch eine kostenfreie Kleinanzeige aufgeben möchtet, steckt sie in den Redaktionsbriefkasten im Büro Alter Teichweg oder schickt sie per E-Mail an [redaktion@op-de-wisch.de](mailto:redaktion@op-de-wisch.de). I der nächstmöglichen Ausgabe wird sie dann veröffentlicht. Euer Name wird nur abgedruckt, wenn ihr damit einverstanden seid.





## Die Fußball-EM Mein Rückblick

Euphorie wollte sich einfach nicht einstellen, zu langweilig und taktisch geprägt waren die meisten Spiele. Deutschland hat ausnahmsweise nicht in einem Turnier gegen Italien verloren, schießt aber kaum noch Tore und entwickelt im eigenen Strafraum Neigung zum Handspiel. England ist wie üblich früh ausgeschieden und hat somit den Brexit überraschend schnell umgesetzt. Die Außenseiter Wales und vor allem Island haben sich verdientermaßen Sympathien erworben. Die besten Fans kamen mal wieder aus Irland bzw. Nordirland. Die Nordiren haben dabei das Kunststück fertiggebracht,

einen Spieler zu feiern, der bei der EM nicht eine Minute gespielt hat („Will Griggs On Fire“). Bedanken muss man sich bei dem bayerischen Friseur Karl Wald, der das Elfmeterschießen erfand. Das tun sicher auch die Portugiesen, die lediglich eine Partie in der regulären Spielzeit gewonnen haben.

Nun ist Portugal Europameister, warum auch immer.

H.W.



### Apropos

Am **Weltflüchtlingstag**, 20. Juni 2016, waren weltweit 65 Millionen Menschen auf der Flucht – jeder 113te Erdenbürger. +++ Die US-Stadt **Ferguson**, wo im Sommer 2015 ein weißer Polizist 12 Kugeln auf den afroamerikanischen Jugendlichen Michael Brown abfeuerte, was zu Massenprotesten geführt hatte, hat einen neuen Polizeichef: den Schwarzen Delrish Moss. +++ Die Moderatorin von Deutschlands erster TV-Sex-Sprechstunde „Eine Chance für die Liebe“, **Erika Berger**, ist im Mai mit 76 Jahren verstorben. Einer ihrer legendären Sätze lautet: „Orangenhaut hier, Bierbauch dort – ich finde, das gleicht sich aus.“ +++ Der **Bikini** feiert seinen 70sten Geburtsatg. Erfinder Louis Réard schickte am 5. Juli 1946 erstmals ein Mannequin im knappen Zweiteiler über den Laufsteg und benannte das Kleidungsstück nach dem Südsee-Atoll, auf dem vier Tage vorher ein US-Nukleartest vorgenommen worden war. +++ „Mal bist du der Baum, mal der Hund.“ **Mario Götze** während der Fußball-EM der Herren 2016.





# Adressen und Telefonnummern

## Op de Wisch

Regionalbüro Nord  
Teamleitung: Anja Paul  
Tel.: 040 / 219 081 63  
Alter Teichweg 11  
22081 Hamburg

Regionalbüro Wandsbek  
Teamleitung: Gabi Schierstedt  
Tel.: 040 / 675 871 370  
Rüterstr. 71 (Hinterhof)  
22041 Hamburg



Regionalbüro Altona  
Teamleitung: Anna Beck  
Tel.: 040 / 43 21 33 40  
Eimsbüttler Str. 93–95  
22255 Hamburg

Regionalbüro Mitte  
Teamleitung: Anke Bamberger  
Tel.: 040 / 88 30 67 67 0  
Grootsruhe 2  
20537 Hamburg

Team Eimsbüttel  
Teamleitung: Helge Thoelen  
Tel.: 040 / 600 88 34 50  
& Op-de-Wisch-Verwaltung  
Tel.: 040 / 600 88 34-00  
Oberstr. 14b  
20144 Hamburg

Reitanlage  
Leitung: Gudrun Sailer-Maaß  
Tel.: 0170 / 452 05 35  
Suurwisch 1a  
22397 Hamburg

[www.op-de-wisch.de](http://www.op-de-wisch.de)

**Unsere Klientensprecher**  
Matthias Kutscher, Till Ehrich  
Anja Wilke, Gabriel Schultz  
und Sinat Masoudi

Tel.: 0176 348 277 01  
E-Mail: [klientensprecher@op-de-wisch.de](mailto:klientensprecher@op-de-wisch.de)

---

---

## 040 / 600 88 34 30 die Notfallnummer für Klientinnen und Klienten

Unter dieser Nummer erreichen wir wochentags von 18 bis 7 Uhr und am Wochenende durchgehend (bis montags, 7 Uhr) in Krisensituationen Ansprechpartner, die mit unseren Anliegen vertraut sind. Unsere Bezugsbetreuer werden am folgenden Tag diskret informiert. Aber es wird auch niemand abgewiesen, der lieber anonym bleiben möchte.









ZU GUTER LETZT ...



L'AMOUR  
LIEBE  
LJUBOW  
ODO  
AMOR  
MIŁOŚĆ

