

# EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENENZEITUNG

WINTER 2016/2017



+++ WIDERFAHRNIS +++ FLIEGENDE PFEILE +++ WAS IST DAS?

+++ ICH BIN HOCHSENSIBEL +++ PUFFER +++

# Aus dem Inhalt



Berühmte Verrückte .....	4
Ein Abschied .....	5
Die Elbphilharmonie .....	6-7
Mein Ghana-Tagebuch .....	8
Lyrik .....	9, 15-17
Gesellschafts-ABC .....	10
Ausmalbild .....	11
Besserwisserei .....	12-13
Wörter des Jahres .....	14
Literaturtipps .....	18-20
Darts .....	21
Angebote der Begegnungsstätten .....	22-27
Neu beu Op de Wisch .....	28-29
Gruppen & Aktivitäten .....	30-37
Hochsensible .....	38-39
Licht-Smog .....	40-41
Besuch beim Jobcenter .....	42
Rezept .....	43
Kleinanzeigen .....	44
Vermischtes und Adressen .....	45-46

## Impressum

Redaktion: A. E., Holger H., Peter Houffouet, Sebastian Misseling, 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 ...

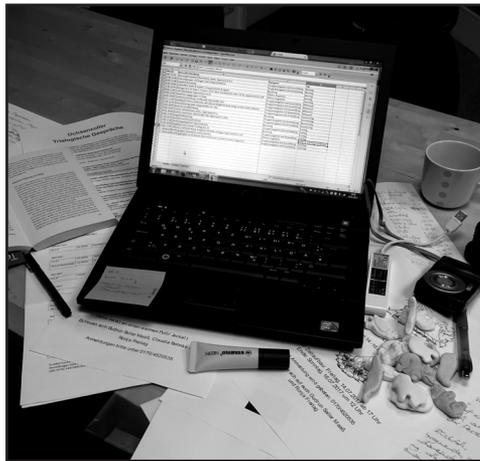
Was Unerwartetes alles über eine/n kommen mag, hat Herr Misseling auf der Titelseite eindrücklich illustriert. Rückblickend auf das Jahr 2016 war mach eine/r der Verzweigung nahe, besonders im Hinblick auf politische Entwicklungen. Und 2017 ging es beunruhigend weiter. Aber – und hier kommt Hoffnung ins Spiel – es wurden auch endlich

Dinge vollendet, von denen wir es kaum noch vermutet hätten (dazu ein leuchtendes Beispiel ab Seite 6). Und von dieser Zuversicht, von diesem Rückenwind wollen wir uns bestärken lassen. Womit wir bei einem unserer Themen dieser Ausgabe sind: dem

Wind. Er sorgt für Bewegung, er belebt, aber er warnt uns auch. Bleiben wir dem, was uns in diesem Jahr begegnen wird, also freudig zugewandt, ohne aber naiv in die Zukunft zu blicken.

Das Verhältnis von Helligkeit und Dunkel betrachten wir ebenso interessiert wie die Problematik Hochsensibler, mit der wir in der letzten Ausgabe schon begonnen haben. Ansonsten finden sich in der Winterausgabe all die Rubriken, von

denen wir hoffen, dass ihr sie mit Interesse immer wieder gerne lest. Apropos Winter: die Herzen des Redaktionsteams wurden besonders dadurch erwärmt, dass wir eine Menge Zuschriften von euch erhalten haben. Für diese thematische Bereicherung herzlichen Dank! Weiter so!



Wie es von Zeit zu Zeit auf dem Schreibtisch der Redaktion aussehen kann, zeigt euch das Bild hier. Aber trotz aller Unordnung ist die Arbeit im Zeitungsteam von großer Freude und von Engagement geprägt. Wir hoffen, dass das ankommt und euch vielleicht

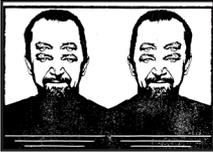
dazu anregt, für euch und für uns kreativ zu sein. Ihr seid herzlich dazu eingeladen, mal in der Redaktion von „Einblicke – Ausblicke“ vorbeizuschauen, uns Rückmeldung zu geben oder Verbesserungsvorschläge zu machen.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern viel Spaß beim Schmökern und für das gerade begonnene Jahr alles Gute.

Euer Redaktionsteam

# Berühmte Verrückte

## Michelangelo, Nietzsche, Kant und Tolstoi



**Michelangelo** Buonarroti (1475-1564) ist einer der berühmtesten Künstler der Renaissance. Neben Malerei und Bildhauerei war er auch als Dichter und Architekt tätig gewesen. Beeindruckend die riesige David Statue in Florenz und das Wand- und Deckengemälde in der sixtinischen Kapelle nördlich des Petersdom. Die wenigsten wissen: Michelangelo litt wahrscheinlich an einer Form des Autismus, dem Asperger Syndrom, außerdem an einem paranoid-narzistischen und schizoiden Krankheitsbild. Gefürchtet waren seine Wutausbrüche.

**Friedrich Nietzsche** (1844-1900), einer der wohl berühmtesten deutschen Philosophen und Dichter, litt neben schwerer Migräne an Syphilis und zeigte deutli-

che Anzeichen einer paranoiden Schizophrenie und manisch-euphorischer Perioden, die sich mit Phasen von innerer Leere, Einsamkeit und Unbehagen abwechselten. 1879 wurde Nietzsche zum Pflegefall und blieb das bis zu seinem Tod im Jahre 1900.

**Immanuel Kant** (1724-1804) gehört zu den bedeutendsten deutschen Philosophen und Aufklärern. Kant soll an Schizophrenie gelitten haben.

**Lew Nilolajewitsch Tolstoi** (1828-1910), in deutschem kurz Leo Tolstoi genannt, gehört zu den berühmtesten russischen Schriftstellern. Weltberühmt seine Werke *Anna Karenina* und der 1645 Seiten starke Roman *Krieg und Frieden*. Berichten zufolge litt Tolstoi zeitlebens an einer depressiv-schizoid neurotischen Erkrankung.



# Abschied

## Eine ehemalige Klientin sagt tschüss

Liebe Betreuer und Betreuerinnen, die mich kennen,

ich möchte mich hier mit als Klientin von euch verabschieden! Bis auf eine längere Pause war ich 15 Jahre lang Klientin von Op de Wisch und habe viele Betreuer kennen gelernt. Ich möchte mich bedanken für eure Hilfe, wenn ich sie dringend brauchte, wie ich mich auch bedanken möchte für die Erfahrungen, die ich in der Betreuungszeit sammeln durfte. Ich möchte mich entschuldigen für die Missverständnisse, die es öfters mal gab. Mit Einverständnis von Op de Wisch und vom Amt wird die Betreuung ab dem 1.1.2017 eingestellt, denn unsere Arbeitsziele gehen so weit auseinander, dass wir nicht mehr zueinanderfinden. Manchmal ist es auch besser so. Sorry, wenn keine Abschlussgespräche dazu stattfinden, aber das ist und war nie mei-

ne Welt. Mein Motto ist: Reisende halte ich nicht auf. Deswegen muss man auch nicht auf alte Zeiten zurückgreifen und darüber reden, wenn es in diesem Moment Geschichte ist. Ich hoffe und wünsche mir, dass die positiven Zeiten in Erinnerung bleiben.

Ich nutze die Op-de-Wisch-Zeitung Einblicke – Ausblicke, da es für mich sonst keine Lösung gibt Lebewohl zu sagen. Ich denke, dass Herr Helge Thoelen für Nachfragen jederzeit zur Verfügung steht.

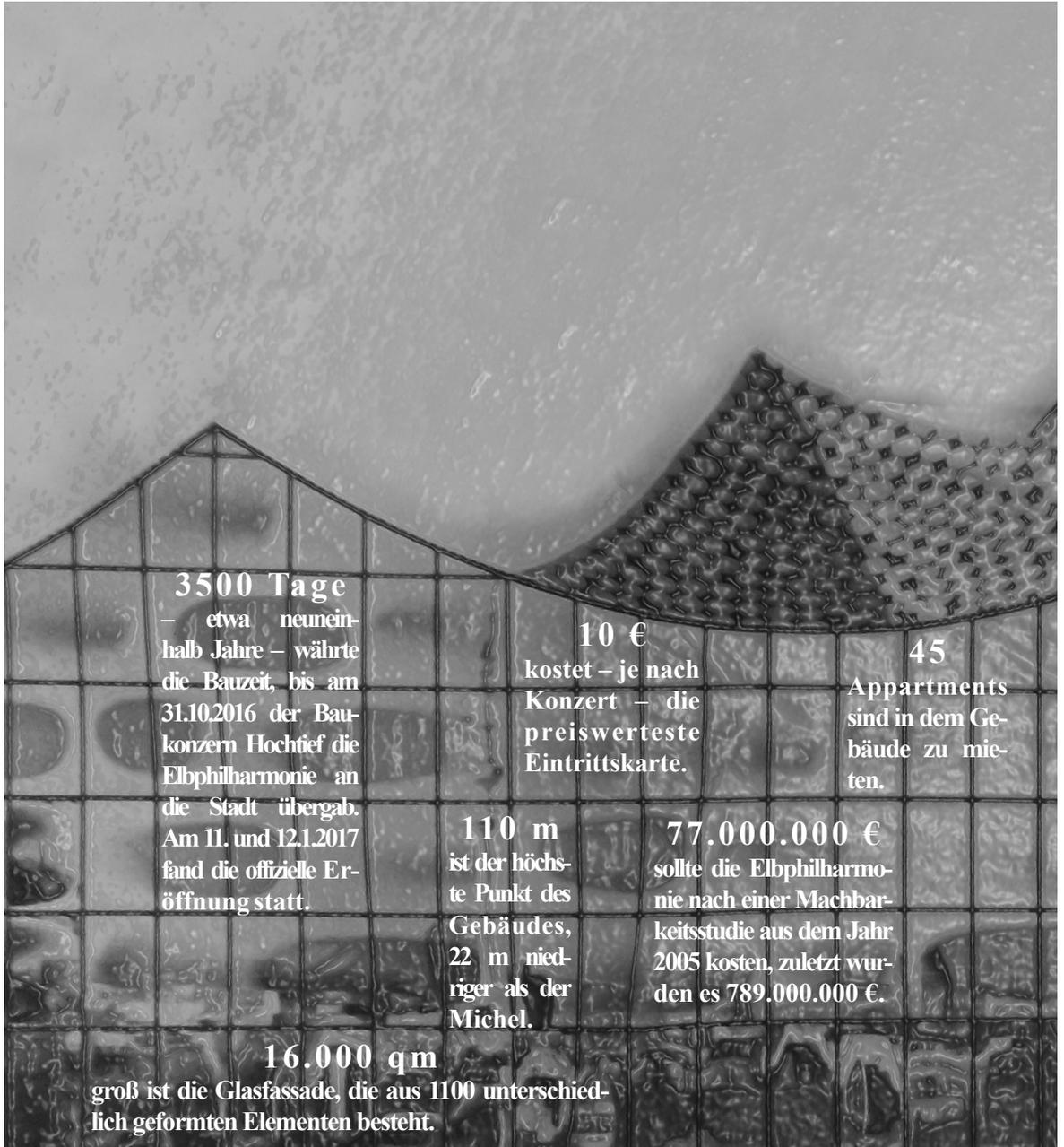
Also verabschiede ich mich jetzt und wünsche alles Gute. Auch meine Katze möchte sich bedanken für die Schmutseeinheiten von euch und dafür, dass, wenn was war, ihr geholfen wurde.

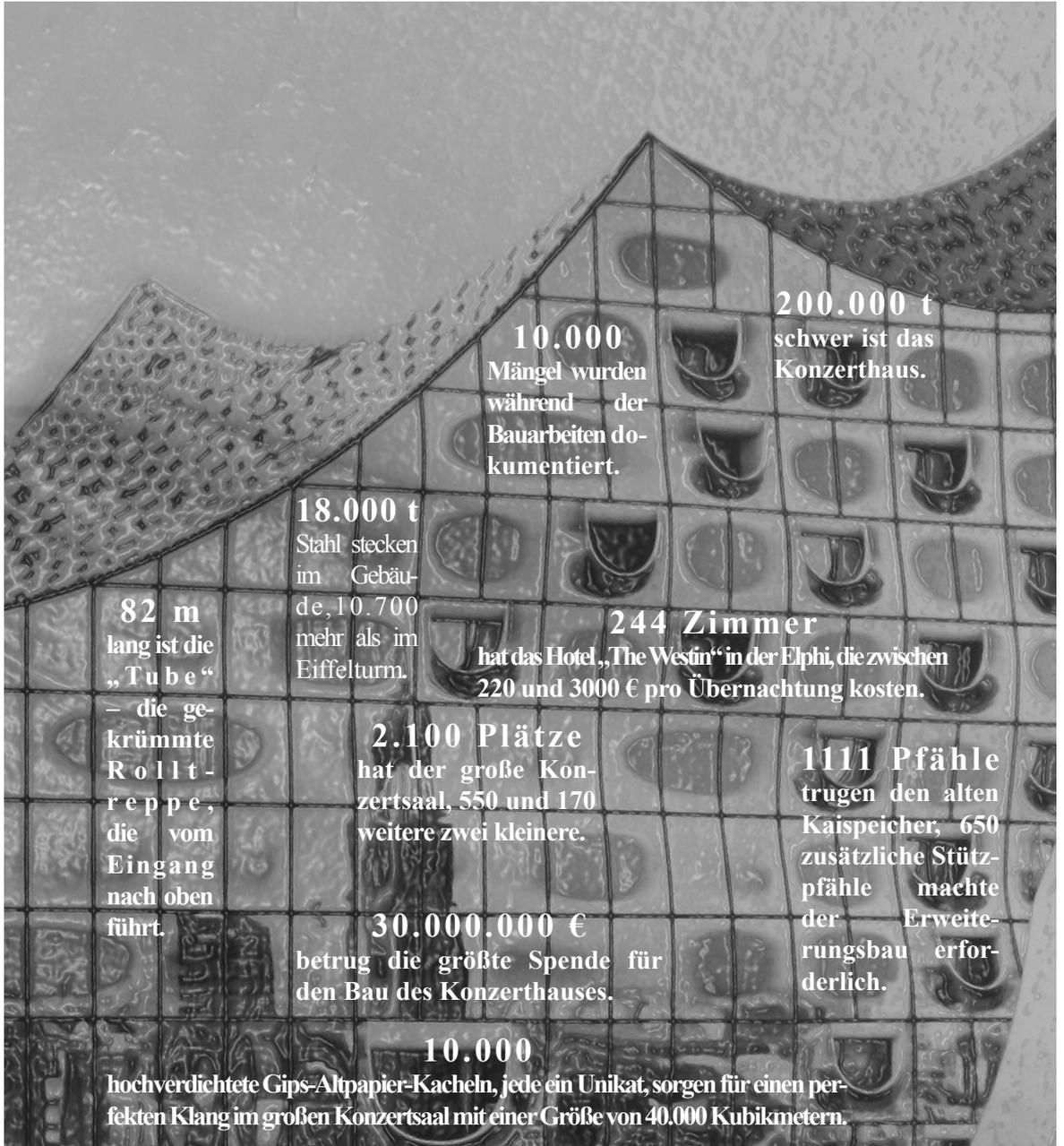
Tanja Schwarz



# Elbphilharmonie

## Die wichtigsten Zahlen





**82 m**  
lang ist die  
„Tube“  
– die ge-  
krümmte  
Rollt-  
repp e,  
die vom  
Eingang  
nach oben  
führt.

**18.000 t**  
Stahl stecken  
im Gebäu-  
de, 10.700  
mehr als im  
Eiffelturm.

**10.000**  
Mängel wurden  
während der  
Bauarbeiten do-  
kumentiert.

**200.000 t**  
schwer ist das  
Konzerthaus.

**244 Zimmer**  
hat das Hotel „The Westin“ in der Elphi, die zwischen  
220 und 3000 € pro Übernachtung kosten.

**2.100 Plätze**  
hat der große Kon-  
zertsaal, 550 und 170  
weitere zwei kleinere.

**1111 Pfähle**  
trugen den alten  
Kaispeicher, 650  
zusätzliche Stütz-  
pfähle machte  
der Erweite-  
rungsbau erforder-  
lich.

**30.000.000 €**  
betrug die größte Spende für  
den Bau des Konzerthauses.

**10.000**  
hochverdichtete Gips-Altpapier-Kacheln, jede ein Unikat, sorgen für einen per-  
fekten Klang im großen Konzertsaal mit einer Größe von 40.000 Kubikmetern.

# Mein Ghana-Tagebuch

## Noise

Besonders samstags abends heißt es in meiner ghanaischen Nachbarschaft: stark sein. Denn mit Sonnenuntergang kennen die Pegel der Musikanlagen der umliegenden Lokale keine Obergrenzen. Da wird aus den Lautsprechern herausgeholt, was geht. Da sich das Leben in Ghana im Freien abspielt, werden die Clubs und Bars ebenfalls open air betrieben. Was tagsüber für ein wenig Unterhaltung im Hintergrund sorgen mag, gerät an den Wochenenden zum akustischen Krieg, der bis tief in die Nacht dauert. Und es scheint niemanden zu

Man mag den Ghanaern ein hohes Maß an Toleranz nachsagen, Gleichmut, Gelassenheit. Mir kann nur niemand weismachen, dass der lautstarke Reggae von rechts und die bebenden Tanzbeats von links allen schnurzipiepegal sind. Es müssen allein in meiner Nachbarschaft Hunderte sein, die die Lärmschlacht erdulden. Und hier liegt der Skandal hinter dem Skandal: dass sich niemand wehrt. Dass niemand aufsteht und sagt: „So geht das nicht. Da verdienen sich zwei Betreiber eine goldene Nase mit ihren Angeboten, aber wir haben darunter zu

leiden.“ Dass sich abgefunden wird mit diesen unhaltbaren Zuständen, liegt nach meiner beschränkten Einschätzung daran, dass die Menschen kein Vertrauen in die Polizei haben. So Leid es mir festzustellen tut: sie unternimmt nichts. Polizei taucht erst auf, wenn sie bestochen wird. Sie wird von der Bevölkerung mit Skepsis betrachtet. Hinzu kommt: Die Leute kennen ihre Rechte nicht. Kein Nährboden für Zivilcourage.



bekümmern. Wie oft habe ich meinen Kumpel zum Rastamann rüber geschickt mit der Bitte, er möge den Betreiber bitten, die Lautstärke zu drosseln? Wie oft bin ich selbst zur Polizeistation gelaufen, um mich zu beschweren? Am Ende hat es nichts genützt.

So freuen sich die Wirte und rüsten ihre Läden auf. Und falls einmal ein Polizist vorbeikommt, wird ihm ein Schein in die Hand gedrückt – die nächste Party macht den Verlust wieder wett.

Der Bambuszaun ist hübsch bemalt. Doch dahinter herrscht das Grauen!

## Seele eine Miniatur

Sind wir verflucht, sind wir außerirdisch, sind wir doof oder gar verrückt?

Sind wir verkehrt, völlig gaga?

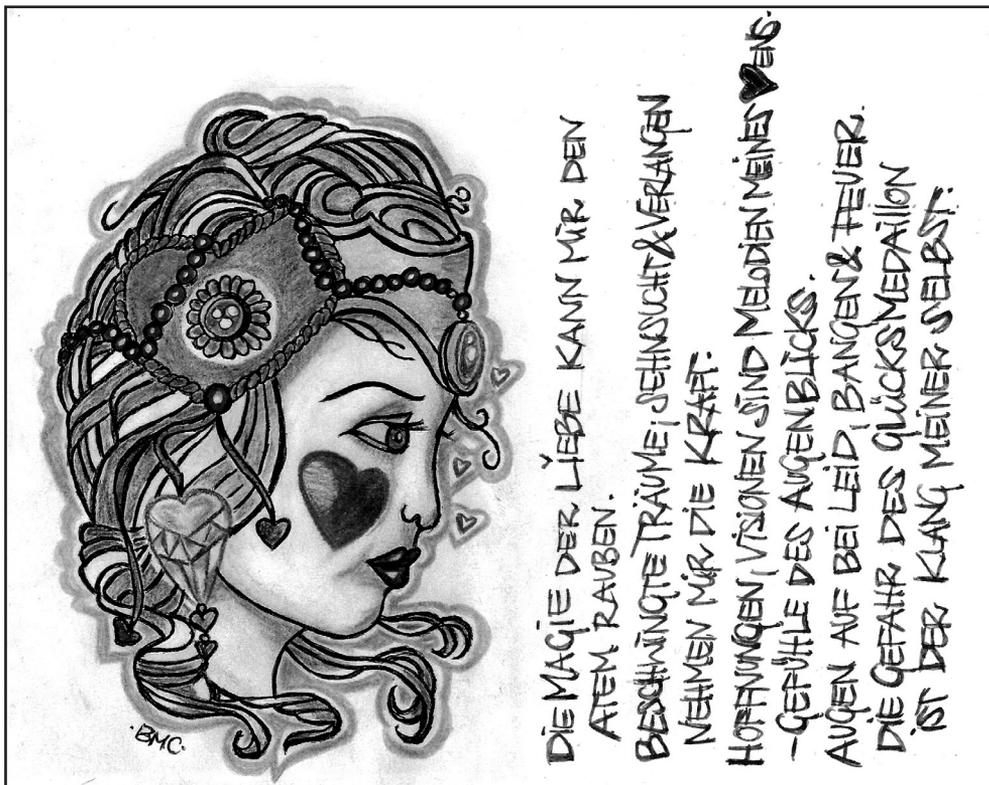
Nichts von alledem sind wir. Wir können uns äußern, wir können klar denken, wir können sprechen und unsere Meinung sagen.

Es ist halt nur, dass wir sensiblere Antennen haben, feinfühlicher sind als alle anderen und empfindlicher.

Da kann es schon mal vorkommen, dass die Tränen schnell fließen oder auch der Geduldigste die Geduld verliert.

Vielleicht macht dieses alles einen psychisch kranken Menschen so liebenswert.

U. D.



B.MichelleC.

## Unser Gesellschafts-ABC

# ABCDEFGHIJKLMNO P **R** STUVWXYZ

### **Regelbedarf**

Die Leistungen nach dem ALG II bzw. zur Grundsicherung umfassen die angemessenen Kosten für Unterkunft und Heizung sowie den Regelbedarf. Im Regelbedarf enthalten sind die Aufwendungen für Ernährung, Bekleidung, Haushaltsenergie sowie für andere Waren und Dienstleistungen. Die Berechnung der Höhe des Regelbedarfs erfolgt anhand der Auswertung der untersten Einkommensgruppen. Aus den so ermittelten Werten werden dann noch die Kosten für bestimmte Waren herausgerechnet. Ab dem 01.01.2017 beträgt die Höhe des Regelbedarfs € 409,00 für alleinstehende Erwachsene, für Kinder von 6 bis 14 Jahre steigt die Leistung um € 21,00, für Kinder bis 6 Jahre gibt es keine Erhöhung. Die Festsetzung des Regelbedarfs ist sowohl hinsichtlich der Methodik als auch der Höhe umstritten.

### **Reaktive Depression**

Manche Menschen reagieren auf belastende Ereignisse wie Scheidung, Arbeitslosigkeit u.s.w. mit Symptomen wie Rückzugsverhalten, Ängstlichkeit oder Mangel an Selbstvertrauen und Antrieb. Diese Symptomatik einer Depression tritt also als Reaktion auf eine Krise auf. Reaktive Depression ist als Begriff heute kaum noch gebräuchlich, stattdessen wird von einer Anpassungsstörung gesprochen.

### **Regression**

Dieser Begriff aus der Psychoanalyse beschreibt einen Abwehrmechanismus zur Verarbeitung seelischer Konflikte. Hierbei kommt es zu einem zeitweiligen Rückzug/Rückfall auf eine frühere Stufe der Persönlichkeitsentwicklung. Bei Regression gelingt es der betroffenen Person vorübergehend oder dauerhaft nicht mehr, auf bereits erreichte persönliche Kompetenzen zurückzugreifen.

### **Resilienz**

Aus dem Lateinischen: resilire = zurückspringen, abprallen. Resilienz beschreibt die Fähigkeit einer Person, Lebenskrisen wie schwere Krankheiten oder Verlust von nahestehenden Menschen ohne anhaltende emotionale Beeinträchtigungen durchzustehen. Resilienz bezeichnet also die psychische Widerstandsfähigkeit.

# Zum Ausmalen



# Besserwisserei

## Wind



Die Winter in Norddeutschland sind selten durch Schnee und Eis bestimmt, vorherrschend sind meistens Regen und Wind.

Für Hamburg als Hafenstadt hatte Wind ebenfalls große Bedeutung, erfolgte der Seehandel doch über Jahrhunderte mit Großseglern, von denen man heute noch einige als Windjammer bewundern kann. Mit dem Aufkommen der maschinengetriebenen Schiffe wurde den Windjammern jedoch der Wind aus den Segeln genommen.

Wenn es zu bedeutsamen Veränderungen kommt, wenn der Wind sich dreht, ist es stets von Vorteil zu wissen, woher der Wind weht. Falls man eine Entwicklung nicht überblickt, ist es immer hilfreich, sich kundigen Rat einzuholen. Vorausgesetzt, man gerät dabei nicht an windige Berater, die nicht vertrauenswürdig sind. Wenig hilfreich sind auch Leute, die ihre Fahne stets nach dem Wind hängen. Ratschläge von Opportunisten und Ja-Sagern beachtet man am besten gar nicht erst und schlägt sie in den Wind. Auch vor Windeiern, unrealistischen und unausgereiften Ideen und Vorhaben muss gewarnt werden. Sie kommen

meist von Personen, die viel Wind um etwas machen, das eher unbedeutend ist oder die sich aufspielen wollen.

Diejenigen, die viel Wind machen, sollten nicht verwechselt werden mit Menschen, bei denen Winde abgehen. Dies ist eine altmodisch-zurückhaltende Umschreibung für Blähungen. Eigentlich ein ganz natürlicher Vorgang. Wenn man dabei aber warme Luft zum Stinken bringt, braucht man sich nicht zu wundern, wenn man aus seiner Umgebung aufgefordert wird, in den Wind zu schießen. Eine gleichfalls altmodische, aber keinesfalls freundlich gemeinte Aufforderung, sich zu entfernen, möglichst schnell wie der Wind.

Schwierig dabei ist Gegenwind, wenn man also gegen den Wind, der einem ins Gesicht bläst, ankämpfen muss. Viel einfacher und schneller voranzukommen ist es, wenn man die Unterstützung des Rückenwindes spüren kann. Manchmal wird aus Rückenwind sogar regelrechter Aufwind, der einen trägt und schweben lässt, so dass man mit Leichtigkeit seine Ziele erreichen kann. In diesem Sinne wünschen wir allen Lesern viel Rücken- und Aufwind für 2017!

H.W.

## Windjammer



Eine Windjammer unter vollen Segeln!

Die Herkunft und die Bedeutung des Begriffs Windjammer ist nicht ganz eindeutig. Viele meinen, er sei entstanden, weil bei Sturm heftige Böen in den Segeln häufig heulende und pfeifende Geräusche hervorrufen, Geräusche des Jammers.

Wahrscheinlicher ist aber eine andere Erklärung. Tatsächlich kam die Bezeichnung Windjammer erst im 19. Jahrhundert auf. Sie wurde von den britischen Seeleuten geprägt, die mit den ersten maschinengetriebenen Schiffen fuhren. Für sie waren Segelschiffe nur Schiffe, die gegen den Wind drücken oder vom Wind geschoben werden. Also Schiffe, die über keinen eigenen Antrieb verfügen.

Windjammer war ursprünglich eine abwertende Bezeichnung, erst später wurde dieser Begriff in positiver Weise für die Großsegler des 19. und 20. Jahrhunderts verwendet.

**Die Wörter des Jahres 2016**  
Platzierungen von eins bis zehn

**postfaktisch**

Brexit

Silvesternacht

Schmähkritik

Trump-Effekt

Social Bots

schlechtes Blut

Gruselclown

Burkiniverbot

Oh, wie schön ist Panama

Das Magazin Cicero hatte bereits am 23. September 2016 gemutmaßt, dass *postfaktisch* zum Wort des Jahres 2016 gekürt werden könnte. Es hatte den richtigen Riecher. Am 9. Dezember 2016 gab die Gesellschaft für deutsche Sprache (GfdS) ihre Entscheidung bekannt und begründete: „Sie richtet damit das Augenmerk auf einen tiefgreifenden politischen Wandel. Das Kunstwort *postfaktisch* (...) verweist darauf, dass es in politischen und gesellschaftlichen Diskussionen heute zunehmend um Emotionen anstelle von Fakten geht. Immer größere Bevölkerungsschichten sind in ihrem Widerwillen gegen ‚die da oben‘ bereit, Tatsachen zu ignorieren und sogar offensichtliche Lügen bereitwillig zu akzeptieren.“ <http://gfdS.de>

Unsere Nachbarn in Österreich bewiesen bei der Wahl zu ihrem Wort des Jahres die ihnen gemäße Portion Selbstironie. Liebe Leserin, lieber Leser, jetzt tief Luft holen: Bundespräsidentenstichwahlwiederholungsverschiebung.

**Unwort des Jahres 2016**

Volksverräter

# Fünf Sinne

## Lied

Ich liebe deinen Blick  
er zeigt mir ganz klar deinen Frust, dein Glück  
ich liebe deine Hand  
deine Nähe ist mir ein Heimatland  
ich liebe die Musik  
jeder Ton von dir ist eine Liebeslied  
ich liebe den Genuss  
den dein Mund mir schenkt schon mit einem Kuss  
ich liebe deinen Duft  
wie ein Tag im Herbst, so wie Frühlingsluft

Jeder Augenblick mit dir ist schön  
es ist schön, wie du mich liebst und verstehst  
dass du kommst und bleibst, ist schön  
es ist schön, wenn du jetzt gehst

Der Spiegel hier im Haus  
zeigt mir so und so sehe ich jetzt aus  
alleine und doch froh  
so viel Platz im Bett, du bist irgendwo  
ich höre laut van Veen  
Lieder, die dir sonst auf die Nerven gehen  
ich esse, was ich mag  
heut' ist Montag, dich treffe ich Donnerstag  
ich rauche unbeschwert  
lass die Fenster zu, weil mich das nicht stört

Jeder Augenblick mit dir ist schön  
es ist schön, wie du mich liebst und verstehst  
dass du kommst und bleibst, ist schön  
es ist schön, wenn du jetzt – – –

Houffouet

## **Püppi eine Miniatur**

Püppi, wie bist du süß, zuckersüß.  
Die Püppi in dir ist einfach zum Knutschen.  
Nur schade, dass keiner da ist, der sie knutscht.  
Kommt der Prinz noch?  
Oder war er schon da?  
Na, dann warten wir es halt ab.  
U. D.

## **Morgenritual Manche mögen es, andere nicht**

Manche tun es gleich nach dem Aufstehen und im Stehen. Die wenigsten tun es gern. Sie tun es trotzdem, weil sie glauben, dass es ihnen gut tut. Es macht nicht nur erschreckend wach, sondern soll auch den Kreislauf anregen und dem Körper überhaupt nützen, in dem es bestimmten Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt. Es ist die energiesparende Variante eines weitverbreiteten morgendlichen Rituals, das an sich einem anderen Zwecke dient. Worum es sich dreht und ob es sein Versprechen hält, erfahren Sie auf Seite 35.

## **Apropos**

Zu den **SportlerInnen des Jahres** 2016 in Deutschland wurden die TennisspielerIn Angelique Kerber, der Turner Fabian Hambüchen und das Team der Volleyballerinnen gekürt. +++ Die nordamerikanischen Musik-Minimalisten **Steve Reich** und **Philip** haben in den zurückliegenden Monaten ihren 80sten Geburtstag feiern können. Congratulations. +++ Der HVV nennt ab dem 1.1.2017 die CC-Karte **Teilzeitkarte** und die Allgemeine Karte **Vollzeitkarte**. Weiteres Namensänderungen unter <http://www.hvv.de/fahrkarten/abonnement/aenderung-produktnamen>

# Gedichte

*Eine schwache Hoffnung hält mich am Leben  
Meine Seele ist von einer Eisschicht umgeben  
Es ist die Zuversicht, die diese Eisschicht durchbricht  
Weit in der Ferne seh ich ein Licht*



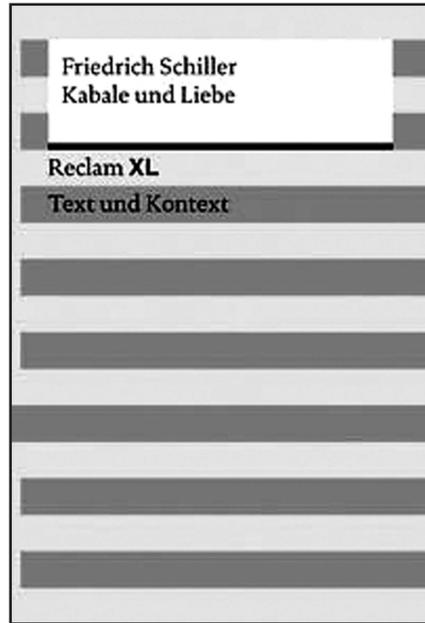
*Jedes Mal, wenn du denkst, du siehst ein Licht  
Am Ende des Tunnels, erreichst du es nicht  
Du suchst dein Leben lang nach Glück  
Gehst einen Schritt vorwärts und zwei zurück  
Es ist die Angst, die in dir steigt  
Es ist deine Seele, die hilflos schreit  
Es ist ein Labyrinth, in dem du gehst  
Wenn du am Abgrund des Lebens stehst  
Es ist die Todesangst, die dich zerreißt  
Wenn du am Boden liegst, nicht weiter weit  
Du liegst ganz unten, sie treten nur drauf  
Hast keine Hoffnung mehr und gibst auf  
Eine einsame Seele, die auf den Felsgrund knallt  
Wenn dein Hilferuf in der Ferne verhallt  
Du hörst das Echo, es geht unter im Nichts  
Während dein Herz in Stücke zerbricht  
Es fehlen die Worte, das Leid zu beschreiben  
Die Wunden heilen, doch die Narben bleiben ...*

*L.P.*

# Kabale und Liebe Land

## von Friedrich Schiller

Der Adelige Ferdinand von Walter verliebt sich in Luise, die Tochter eines Musikers. Ferdinands Vater ist gegen diese Beziehung, wegen der Standesunterschiede. Selbst Luise hat so ihre Bedenken. Ferdinand wünscht sich, dass er und Luise durchbrennen und an einem Ort sich niederlassen, an dem es keine Standesunterschiede gibt. Ferdinands Vater plant, zusammen mit seinem Sekretär Wurm, eine bössartige Intrige. Bald darauf werden Luisens Eltern wegen Majestätsbeleidigung verhaftet. Sekretär Wurm erklärt Luise, dass ihre Eltern die Todesstrafe droht, es sei denn, sie würde einen Liebesbrief an den Hofmarschall von Kalb schreiben und einen Eid darauf schwören, dass sie den Brief geschrieben hat. Luise willigt ein und schreibt den Liebesbrief. Zufällig bekommt Ferdinand den Brief in seine Hände. Ferdinand ist verzweifelt und verletzt. Luise plant sich durch Suizid von dem Eid, den sie geleistet hatte, zu befreien. Ferdinand, blind vor Wut, vergiftet Luise. Sterbend offenbart sich Ferdinand. Ferdinand nimmt ebenfalls das Gift. Beide werden zwar entdeckt, doch es ist bereits zu spät. Ferdinands Vater kniet verzweifelt vor seinem sterbenden



Sohn. Dieser vergibt seinem Vater diese ruchlose Tat und stirbt, zusammen mit Luise.

Friedrich Schiller (1759-1805) ist einer der bedeutendsten deutschen Schriftsteller. Seine Werke sind Dramen, Lyrik und geistreiche Abhandlungen (Essays), Sturm und Drang Zeit/Weimarer Klassik. S.M.

# Widerfahrnis

## Bodo Kirchoff



FRANKFURTER VERLAGSANSTALT

Dass ein gutes Buch weder Verwicklungen noch Gedöns braucht, hat Bodo Kirchoff in seiner 2016 mit dem Deutschen Buchpreis ausgezeichneten Novelle *Widerfahrnis* unter Beweis gestellt. Reither, der seinen kleinen Verlag an den Nagel gehängt hat, wird abends von Leonie Palm aufgesucht, die einmal Inhaberin eines Hutgeschäfts gewesen ist. Sie sind beide nicht mehr die Jüngsten. Beinahe wie zwei Teenager beschließen sie noch in der gleichen Nacht in die nahgelegenen Berge zu fahren, um dort gemeinsam den Sonnenaufgang zu erleben. Doch den sehen sie irgendwo an der Adriaküste Italiens – etwa auf der Hälfte ihrer Fahrt, die sie letztlich bis nach Sizilien führt. Auf behutsame Weise/Reise

kommen sie sich immer näher. Ihre erblühende Beziehung wird selbst durch ein Mädchen nicht aufgehalten, das sich in Catania an sie heftet und von Leonie quasi adoptiert wird. Catania ist voller Flüchtlinge und auch dieses Mädchen, das sich anhänglich und gleichzeitig widerspenstig zeigt, wird eltern- und heimatlos auf der Flucht sein.

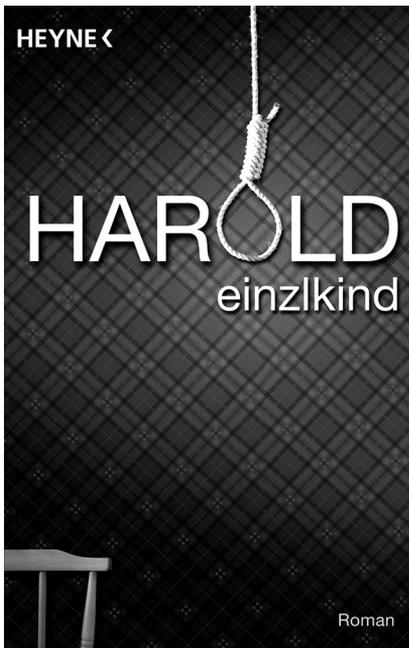
Eine Novelle zeichnet sich dadurch aus, dass etwas Unerhörtes passiert, das in der Folge alles verändert. Reither, Leonie Palm und das Mädchen befinden sich auf der Autofähre. Das Flüchtlingsmädchen nach Deutschland zu schmuggeln, ist illegal. Überall kontrollierende Polizisten. In dieser Stresssituation kommt es zwischen Reither und dem Mädchen zu einem Handgemenge, das alle Beteiligten zurück in ihre Einsamkeit wirft.

Widerfahrnis ist eine Meditation über die Liebe und über die Trauer. Es beschreibt mit starken Sätzen die langsame Annäherung zweier gezeichneter Menschen. Reither ist ein Mann, der – selbst in seinen Gedanken – die Worte auf die Waage legt. Eine Berufskrankheit? Vielleicht. Vielleicht aber auch der Versuch sich zu schützen vor den Niederungen der Liebe.

„Das wahre Gebrechen, es sitzt in den Gedanken, nicht in den Knochen.“

## noch mehr Literatur

### Harold von einzlkind



Bei seinem Erscheinen wurde der Roman als der Sommerhit 2010 betitelt. Das ist mir nach der Lektüre ein Rätsel. Wenige Tage vor seinem 50sten Geburtstag verliert Harold seinen Job. Kurz darauf überlässt ihm eine unbekannte Nachbarin ihren 11jährigen Sohn Melvin, weil sie beruflich für eine Woche verreisen muss. So tumb und lebensuntüchtig Harold daherkommt, so neunmalklug und überbegabt ist Melvin, der sich selbst für ein Genie hält. In den ersten beiden Tagen bringt Melvin den biederen Harold dazu ihn zum Pferderennen und – unter Drogeneinfluss – zu einem Kunsthappening zu schleppen, die restlichen fünf Tage dazu, Melvins leiblichen Vater zu finden. Von dem kennt er nur

den Namen, der in England und Irland nur fünfmal vorkommt.

Alles, was vor und während der dann beginnenden Reise im Roman beschrieben wird, ist eine Aneinanderreihung überzogener Ereignisse und extremer Persönlichkeiten, über die sich einzlkind genüsslich lustig macht. Es gibt nahezu nichts Normales, alles wird überspitzt. „Ein Polizist flaniert entlang, der nicht den Eindruck hinterlässt, als sei er auf Verbrecherjagd, was ihm zugute kommt, da er als außergewöhnlich korpulentes Exemplar seiner Gattung zu Fuß absolut chancenlos wäre, wenn der potenzielle Delinquent auf der Flucht nicht mindestens in Folge einer Querschnittslähmung an einen Rollstuhl gefesselt wäre.“ Das mag von dem Roman attestierten schwarzem Humor zeugen, grenzt in seiner Überdosis aber an obszöne Freude am Heruntermachen anderer.

Nichts gegen witzige bis absurde Einfälle, wenn sich jedoch ein Autor nur darin gefällt, was für irre Ideen er zu Papier bringt, wird es öde. Zumal wenn der Geschichte jegliche Entwicklung fehlt. So kommt die Beziehung zwischen Harold (dummes Schaf) und Melvin (Genie) keinen Schritt voran. Dass Harold im Roman kein einziges Wort spricht, sich nur für Filme aus den 1960ern interessiert und das Suizidieren übt, sei am Rande erwähnt. – Fazit: bisweilen amüsante Klokeltüre.

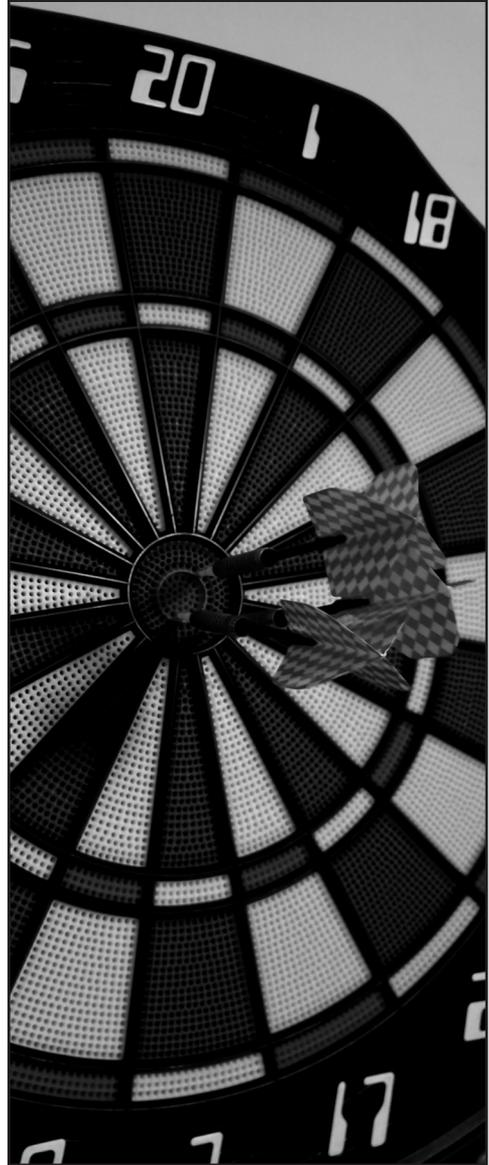
# Darts

## Die Geschichte

Die Darts kommen aus Frankreich und sind die jüngsten bekannten Wurfwaffen (ca. 5. Jahrhundert).

weithin als das Mutterland des Darts bekannt, da dort die Euphorie bis heute am größten ist. H.H.

Nach England kamen sie als Geschenk an Heinrich VIII und erfreuten sich als Geschicklichkeitssport bald großer Beliebtheit beim Volk. Da sie jetzt ihre ursprüngliche Bedeutung als Kriegswaffen verloren hatten und als Sport galten, konnten die Darts in den englischen Pubs geworfen werden. Die heutigen genormten Darts-Scheiben wurden von einem ebenfalls aus Großbritannien stammenden Zimmermann geschaffen, um das Zufalls- bzw. Glücksmoment klein zu halten. Neben den hohen Zahlen liegen immer niedrige einstellige Zahlen, dadurch verlangt Darts hohe Präzision und Hand-Augen-Koordination. Zu Anfang der Ausbreitung in den Pubs fand in England ein Prozess gegen einen Pub-Besitzer wegen Förderung des Glücksspiels statt. Dieser trat mit seinem besten Spieler vor Gericht an. Der Spieler warf dreimal die 20. Ein Gerichtsdienner, der es ihm nachmachen wollte, traf gerade einmal die Scheibe. Um seine Präzision zu untermauern warf der Spieler noch dreimal die Doppelte 20. Daraufhin erwiderte der Richter: „Dies ist kein Glücksspiel. Es ist ein Geschicklichkeitsspiel!“ Ihr heutiges Aussehen mit den Papier- bzw. Kunststoff-Flights (der hintere Bestandteil) erlangten die Darts-Pfeile erst später von einem US-Amerikaner. England ist



# Eimsbüttel

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

# Altona

zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00							
08:00							
09:00							
10:00	9.45 - 11.30 Wasser- gymnastik Angebots- beratung Kaifu Bad Eigenbeitrag: 2,00	10.00 - 12.00 Stabili- sierungs- gruppe	10.00 - 12.00 Café Glückskeks Eigenanteil € 0,50	10.00 - 12.00 Angebotsberatung	10.00 - 12.00 Angebotsberatung		10.00 - 12.00 offenes Frühstück in Altona Orte wechseln Eigenbeitrag: 1,50
11:00				11:00 - 12:30 Achtsamkeitsgruppe Langenfelder Str. 43a			
12:00							
13:00		11:00 - 12:00 Gitarren- gruppe			12.30 - 14.30 Kochen und Deutschlernen		
14:00	14:00 - 18:00 SchnackBar Altona Offener Treff mit Suppe, Kuchen und Kaffee Spielen, Schmökern	12.30 - 13.30 h o.A. Mittagessen im Flaks nur für Frauen, Treff: Büro Eimsbüttler Str. 93 kompl. Menü: 2,50€		14.00 - 16.00 Wohn- & Sozialberatung			
15:00					15:00 - 17:00 Pudding- essen Immer Freitag, den 13.		Kultur- gruppe spontanisch und kostenlos/nach Absprache
16:00			16.00 - 18.00 Stadteilerkundung Treffpunkt Oberstraße 14b	16.00 - 19.00 Frauen- Schwim- men Kaifu- oder Bartholomäus- Bad Eigenbeitrag: 2,00	15:00- 17:00 Genesungs begleiter Sprechstunde		Ausflugs- gruppe 1 x im Monat Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt/ nach Absprache
17:00			16.15 - 17.45 Sportspaß Fitness (Eigenbeitrag 8,85 / Monat) im Bf. Altona	16.30 - 20.00 Kochen & Essen Eigenbeitrag 1,50€			
18:00							
19:00							
20:00							

# Nord

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00							
10:00	9.30 - 11.30 Sozialberatung			10.00-12.00 Frühstück Eigenbeitrag: 1,50			
11:00	Fr. Schröter	12.30 - 14.30 Sozialberatung		Fr. Jacob + Fr. Schröter			
12:00	12.00 - 14.00 OffenerTreff Fr. Huber + Hr. Wienbrandt	Fr. Huber		12.00-13.30 / o A Angebotsberatung			
13:00				Fr. Paul	13.30 - 14.20 Verteilung Hamburger Tafel		
14:00							
15:00		14.30 - 16.30 Genesungsbegleiter -Sprechstunde Fr. Hamester	14.00 - 16.00 / o A Angebotsberatung Fr. Paul		14.00 - 17.30 Kochgruppe		15.00 - 17.30 Malgruppe jeden 1. u. 3. Sonntag
16:00							Fr. Leismann + Fr. Laux-Bischoff
17:00							
18:00	17.45 - 19.45 Recovery-Gruppe alle 14 Tage						
19:00	Fr. Hamester						
20:00							

# Wandsbek

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00					
10:00	9:30 - 11:30 <b>Sozialberatung</b>			10:00 - 12:00 <b>Frühstück</b> Eigenbeitrag: 1,50 €	
11:00					
12:00	12:00 - 14:30 <b>Mittagstisch</b> Eigenanteil 2,-€			12:00 - 14:00 <b>Angebotsberatung</b>	
13:00					
14:00			14:00 - 16:00 <b>Angebotsberatung</b>	12:30 - 14:30 <b>Genesungsbegleiter Sprechstunde</b>	13:30 - 15:00 <b>Beratung "Rund ums Geld"</b>
15:00	15:00 - 18:00 <b>ausTausch-Café</b>			15:00 - 17:00 <b>Sozialberatung</b>	
16:00			16:00 - 18:00 <b>Tischtennis</b>		16:00 - 17:30 <b>Rhythm Fever</b> (Afrikanisches Trommeln)
17:00	16:00 - 18:00 <b>Zeitungsgruppe</b>	17 - 19 Uhr <b>Literatur- gruppe</b> am 2ten Dienstag im Monat		16:00 - 18:00 <b>Vortrefflicher Do.</b> jd.1. Darts jd.2. Carcassonne jd.3. Film-Club jd.4. Forum jd.5. Wunderüte	
18:00		17 - 19 <b>Debattier- Club</b> am 4ten Di. im Monat			

## Mitte

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00	Angebotsberatung						
09:30							
10:00							
10:30							
11:00				Offenes Frühstück	Genesungsbegleiter-Sprechstunde		Frühstück jeden 2. Sonntag im Monat, Eigenanteil 1,50€
11:30							
12:00			Frauengruppe	Psychosoziale Beratung			
12:30							
13:00	Offener Treff	Angebotsberatung		Kreativgruppe jeden 1. Donnerstag im Monat			
13:30							
14:00					Resilienzgruppe 14tägig		
14:30							
15:00		Flüchtlingsprojekt Persisch/Afghanisch					
15:30							
16:00	Bewegung & Entspannung	Offener Treff	Afrikanische Gruppe	Persisch/Afghanische Gruppe			
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>Einzelstunden</b> Reiten Möglichkeit des offenen Treffs, Erfahrung zur Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmungsschulung	<b>Soziale Integration</b> mit Hilfe von Pferden, Schulung der Körperwahrnehmung
12:30						
13:00				<b>UKE Jugendhilfe</b> Kinder mit Pferden stark machen		
13:30						
14:00		<b>Einzelstunden</b>				
14:30		<b>Reiten</b>				
15:00		Erfahrung zur Selbstwirksamkeit		<b>Traumarbeit</b> mit Frauen mit Hilfe von Pferden		
15:30		und Körperwahrnehmung				
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						

## Neu bei Op de Wisch

### Gesa Dilling



wie es ist, als Hund im Büro mit dabei sein zu dürfen. Jetzt ist sie zweieinhalb Jahre und schon ein Bürohundeprofi, sie weiß, wie sie gucken muss, um gestreichelt zu werden. Elli ist ein amerikanischer Collie, sie hat ein berühmtes Vorbild in Lassie.

Ich bin 46 Jahre alt, Diplom Pädagogin und liebe die Arbeit mit Menschen sehr, ich kann mir nur schwer vorstellen, etwas anderes zu tun. Ich freue mich über die Gelegenheit, bei Op de Wisch den Schwerpunkt Kinder- und Jugendhilfe zu leiten und hoffentlich auch ausbauen zu dürfen.

Ich habe neben einem Hund auch noch ein Pferd und lebe mit meinem Partner ganz am Rand von Hamburg, in Meien-dorf. Ich lache gerne und viel, bin viel draußen unterwegs und wir renovieren in Mecklenburg in unserer freien Zeit ein altes Gutshaus, ein Projekt, das uns sicher noch viele Jahre beschäftigen wird.

Darf ich uns vorstellen? Ich bin Gesa Dilling und seit November als Teamleitung für den Kinder- und Jugendhilfebereich zuständig. Eliza, Elli gerufen, begleitet mich ab ins zu ins Büro.

Ich arbeite seit vielen Jahren sowohl im Bereich Sozialpsychiatrie als auch in der Kinder- und Jugendhilfe, zuletzt im SOS Kinderdorf Harksheide. Dort hat dann auch Elli schon mit 12 Wochen gelernt,

Ich finde es sehr beeindruckend, was die vielen Menschen bei Op de Wisch so miteinander auf die Beine stellen und mit viel Herz, Verstand und Engagement alle bei der Sache sind. Schön, dass Elli und ich jetzt auch ein Teil davon sind.

## Myriam Draxler

Ich heiße Myriam Draxler und gehöre seit November in Teilzeit zum Verwaltungsteam bei Op de Wisch! Ich bin für die Öffentlichkeitsarbeit im weitesten Sinne zuständig und kümmere mich z.B. um die neue Internetseite, bin Kontaktperson zu Medien und Internetportalen und es warten bestimmt noch viele weitere Aufgaben auf mich, die ich noch nicht kenne, aber nach und nach erkunden werde.



Vor Urzeiten habe ich Soziologie mit dem Schwerpunkt Markentechnik studiert und während und nach meinem Studium für Premiere Fernsehen gearbeitet. Als der Sender nach München umgesiedelt ist, bin ich in Hamburg geblieben und habe mich im Bereich Kommunikation/Öffentlichkeitsarbeit/Marketing selbständig gemacht. Mit all den Vor- und Nachteilen, die eine Selbständigkeit mit sich bringt! Zwei Kinder später war mir nach mehr Sicherheit zumute, so dass ich aus Überzeugung wieder in ein Angestelltenverhältnis gewechselt bin. Alles hat seine Zeit und so wusste ich, dass ich leidenschaftlich gerne Öffentlichkeitsarbeit mache, wollte das aber nicht mehr für Werbeagenturen oder Medien einsetzen und, auch wenn es abgedroschen klingt, war es doch genau so: Ich wollte etwas „Sinnvolles“ mit meinem Know-How anfangen. Also habe ich mir einen sozialen Träger ausgesucht (und er mich), der eine GBS-Betreuung an einer Grundschule und eine Kita betreibt. Als dort ein Standort geschlossen

wurde, habe ich mich nach einer Teilzeitstelle bei anderen sozialen Trägern umgesehen und kam so zu Op de Wisch.

Wenn ich nicht arbeite, dann verbringe ich Zeit mit meinen Kindern, höre sehr gerne unterschiedlichste Musik, bin sehr gerne am Meer, liebe Gesellschaftsspiele und Lesen! Früher habe ich auch noch viel Sport gemacht, aber außer Fahrrad fahren mache ich heute leider nicht mehr so viel ... die Zeit, der innere Schweinehund ...!

Danke, dass ihr mich so nett aufgenommen habt! Ich freue mich auf eine interessante Zeit bei Op de Wisch!

## Neue Gruppenangebote

### Der vortreffliche Donnerstagnachmittag

Der Donnerstagnachmittag in der Rüterstraße bekommt ein neues Gesicht. Anstatt wie bislang einen Offenen Treff anzubieten, hat sich das Team Wandsbek dazu entschieden, konkrete Angebote zu machen, und dafür Unterstützung von Klientenseite erhalten (siehe: Darts). Die Anfangszeit ist jetzt 16:00 Uhr, um 18:00 Uhr ist für gewöhnlich Schluss. Ab Februar sieht das Donnerstagsprogramm folgendermaßen aus:

1. Donnerstag: *Darts*
2. Donnerstag: *Carcassonne*
3. Donnerstag: *Video-Club*
4. Donnerstag: *Forum* Klienten und Mitarbeiter
5. Donnerstag: *Wundertüte*

*Darts*

Liebe Klienten und Klientinnen, hiermit möchte ich euch zu meiner neu gegründeten **Dartsgruppe** einladen. Jeden ersten Donnerstag im Monat fliegen ab Februar die Pfeile. Die Gruppe wird von 16-18 Uhr stattfinden, damit auch die Leutchen mit einer CC-Karte gut hin- und wieder zurückkommen. Es werden einfache 501er-Spiele und eventuell anspruchsvollere Spiele wie Cricket oder Round-the-Clock gespielt. Kaffee und Pfeile sind vorhanden. Dies wird ein offenes Angebot sein und niemand braucht sich Sorgen zu machen, er habe nicht das nötige Geschick. Immer noch gilt, Übung macht den Meister. In diesem Sinne freue ich mich über rege Teilnahme und Interesse an diesem schönen Sport!

*Carcassonne*

**Carcassonne** heißt nicht nur eine mittelalterliche südfranzösische Stadt, sondern auch ein Gesellschaftsspiel, das spannend, unterhaltsam und jedes Mal neu ist. Je besser man das Spiel kennt, desto raffinierter kann man es spielen, ob zu zweit, zu dritt, zu viert oder gar zu fünf. – Natürlich können Spielefreunde am Donnerstag auch andere Spiele spielen.

## Film

An jedem dritten Donnerstag im Monat zeigen wir einen sehenswerten **Film**. KlientInnen sind herzlich eingeladen, auch ihre Lieblingsfilme auf DVD mitzubringen. Je nach Lust und Laune sprechen wir anschließend über den Film. Mit der Schlusszeit nehmen wir es beim vortrefflichen Filmnachmittag nicht so genau.

## Forum

KlientInnen und MitarbeiterInnen von Op de Wisch entwickeln im **Forum** gemeinsam Ideen, die unsere Begegnungsstätte bereichern. Was bewegt uns? Wo sehen wir Verbesserungsmöglichkeiten bei den Angeboten oder atmosphärisch? Wer hat Lust sich zu engagieren? – Wer lieber spielen oder klönen möchte, ist ebenso willkommen.

## Wundertüte

Lasst euch überraschen! Für jeden 5. Donnerstag im Monat denken wir uns für unsere Gäste etwas Besonderes aus! Das nennen wir **Wundertüte**! Daneben steht jedem und jeder frei, die Seele baumeln zu lassen und zu tun, was sich mit den anderen vereinbaren lässt.



## Der vortreffliche Donnerstag

Der vortreffliche Donnerstag ist ein Versuchsballon und fliegt ein halbes Jahr. Sollte sich herausstellen, dass die Ideen bei den Gästen von Op de Wisch ankommen, werden sie beibehalten. Sollte aber – beispielsweise im Forum – ein besseres Konzept entwickelt werden, dann werden wir das mit Freuden übernehmen!

## Tischtennisturnier Wandsbek zeigt sich beweglich



Wie eine Tischtennisplatte in der Regel nicht benutzt werden sollte, zeigt auf der Abbildung der Gewinner des Tischtennisturniers vom Dezember 2016, der auch Vorjahresgewinner war.

Ansonsten verlief alles regelgerecht und machte allen Beteiligten richtig viel Spaß. Zu Gast hatten die Wandsbeker dieses Mal Klienten und deren Betreuer von Insel e.V. aus Altona.

## O Tanne, du Baum Die Op-de-Wisch-Weihnachtsfeier

Richtig heimelig ging es am Heiligabend in der Begegnungsstätte Wandsbek zu. Johanna Göbel und Andreas Lux haben gemeinsam mit den Gästen von Op de Wisch den Baum geschmückt, einen Spaziergang unternommen, gesungen und gefeiert.

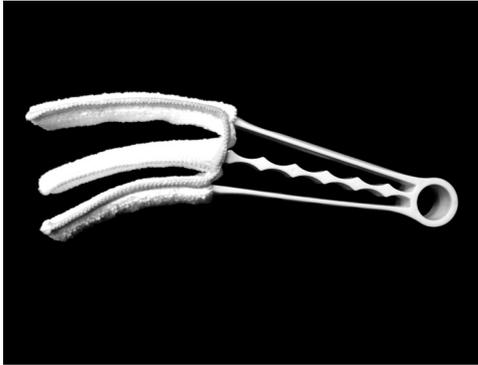


Ein Baum, zwei Fotografen: H.H. und K.C.

## Spektakuläre Fundstücke im ausTausch-Café

Fundstücke aus dem ausTausch-Café – Bilderrätsel: was ist das? Es besteht aus hellgrünem Kunststoff und weißem Frottee mit hellgrünen Borten.

Dort gibt es solche und andere Sachen zu entdecken und zum Mitnehmen. Zum Beispiel passend zum Winter auch ein paar Schlittschuhe in Größe 34.



Auflösung gibt's im ausTausch-Café montags von 15-18 Uhr in der Rüterstraße 71.

Schauen Sie einfach mal vorbei! Und treffen Sie coole Leute. Es lohnt sich!

## Pferdeprojekt Eventplaner 2017

### Faschingsreiten

Samstag, 18. Februar 2017, 12:00 - 16:00 Uhr

### Aufräumen auf der Weide & Angrillen

Samstag, 1. April 2017, 12:00 - 16:00 Uhr

### Osterreiten

Karfreitag, 14. April 2017, 12:00 - 16:00 Uhr

Mit Anmeldung:  
0176 74 47 58 96  
0170 452 05 35

# Erfahrungsbericht

## SeelenSchanze

Hallo, Freunde von Op de Wisch, ich möchte mich kurz vorstellen: Ich heiße Patrick, bin 54 Jahre und werde seit einigen Jahren von Op de Wisch betreut. Seit Mitte dieses Jahres nutze ich das neue, von Frau Maike Paredes und Herrn Dennis Michalke angeleitete Gruppenangebot mit Namen „Resilienz“. Dieser Ausdruck kommt aus dem Lateinischen, bedeutet Widerstandskraft und umfasst die Gesamtheit der Faktoren, die uns stark und widerstandsfähig machen gegen die Unbilden des Lebens. Es ist ein geschlossenes Seminar zu Themen, die uns „verletzbar Seelen“ Denkanstöße und neue Impulse geben kann, unsere eigene derzeitige Lebens- oder Lebenssituation einmal von einer neuen, aktiven Seite zu betrachten.

Ich habe lange gespannt auf den Beginn dieses Seminars gewartet. Wie ich erfahren habe, bedurfte es immerhin ein Jahr Vorbereitungs- bzw. Recherchezeit, bis das umfangreiche Material zum Thema Widerstandskraft gesichtet war und zum Seminar verdichtet werden konnte.

Für meinen Teil sind mir einige Themen schon vorher in meinem Leben bzw. im Laufe meiner Therapie begegnet, wie es sich eben so im Leben verhält: „Der Mensch ist wie eine (Wasch-)Maschine und spult sein be-

kanntes Programm immer und immer wieder ab.“ Ich kenne die meisten meiner „Baustellen“, denn sie kehren in regelmäßigen Abständen wieder. Derzeit ist es das Thema „Loslassen und Neuorientierung“, welches mich beschäftigt, d.h. ich muss mich erst mal darauf einlassen, welche Dinge und Themen ich loslassen möchte, denn alles, was mir in den vergangenen Jahren begegnet ist, hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.



Interessant wird es für mich herauszufinden, welche Verhaltensmuster sich

über die Jahre herausgebildet haben, die ich unbewusst „installiert“ habe, um mich zu schützen. Möglicherweise könnte sich herausstellen, dass ich sie in dem Maße gar nicht mehr brauche, weil ich mich verändert habe.

Auch habe ich bei mir bemerkt, dass es mir oft sehr schwer fällt, mich aus meiner sicheren, gewohnten Umgebung/Wohnung „herauszuschälen“ und unter Leute zu gehen, selbst wenn es „nur“ darum geht, mich der Ausflugsgruppe bei Op de Wisch anzuschließen oder zur Reitanlage nach Duvenstedt zu fahren. Beides sind Angebote, bei denen ich mir absolut sicher bin, dass sie mir gut tun. Doch muss ich jedes Mal einen regelrechten Kampf mit mir ausfechten, obwohl mir meine Therapeutin geraten hat, mich mit meiner Angst, meinem Unbehagen nicht in den „Ring“ zu stellen und gewinnen zu wollen. In der Regel fallen mir sehr schnell viele Sachen ein, die ich in diesem Moment noch dringend erle-

digen muss und die ich dann als Rechtfertigung nehme, um sozialen Kontakten aus dem Weg zu gehen.

Ich sollte, glaube ich, an dieser Stelle erwähnen, dass wir in diesem Seminar keine Patentrezepte an die Hand bekommen. Es bedarf ein bisschen Eigenleistung und Selbstreflektion, um davon zu profitieren. Es gibt keine allgemeingültigen Rezepte/Vorgehensweisen, oft sind es einfach „nur“ Querverweise, die wir selbst weiterverfolgen müssen.

Ich fühle mich in dieser Gruppe sehr gut aufgehoben, zumal es auch viel zu lachen gibt, und das finde ich wichtig und sehr viel wert. Wenn ihr an Wachstum und Neuorientierung interessiert seid, dann fragt nach der „SeelenSchanze“. So weit mir bekannt ist, beginnt das nächste Modul im neuen Jahr, es wird also eine neue „SeelenChance“ geben.

Liebe Grüße, Patrick

Das kalte Abtrahsen am Morgen macht zwar zwangsläufig wach, ob es aber gesunderheitsfördernde bzw. lebensverlängernde Effekte hat, konnte wissenschaftlich nicht nachgewiesen werden – was letzten Endes eine gute Botschaft für Warmduscher ist.

## Des Rätsels Lösung

## Begegnungsstätte im neuen Chique

### Von wegen: „Alles nur Fassade!“



Was lange währt, wird endlich gut! Vielleicht erinnert ihr euch noch an den Aufruf in der Herbstausgabe vom vorvergangenen Jahr. Wir hatten die werte Leserschaft von „Einblicke – Ausblicke“ darum gebeten, Vorschläge zur Gestaltung der unansehnlichen Außenfassade der Begegnungsstätte Wandsbek in der Rüterstraße 71 zu machen.

Ein Echo ließ nicht lange auf sich warten. Holger H., der die Begegnungsstätte regelmäßig besucht, war von der Aktion sofort angetan und stellte seine Mitarbeit gerne zur Verfügung. Als gelernter Malermeister brachte er das Know-how mit, um mit besonderer Technik sich ans Werk zu machen. Mit Herrn Houffouet setzte er sich zusammen und entwickelte ein Konzept. Das Ergebnis könnt ihr nun bewundern. Ein wunderschönes Foto einer ehemaligen Klientin aus dem Redaktionsteam, das Möwen in wildem Flug über dem Hamburger Hafen zeigt, wird eingeraht von Farbflächen, die die Töne des Bildes aufgreifen beziehungsweise komplementär ergänzen.



Dank unseres Betriebshandwerkers Kai Trzebiatowsky, der unter vollstem Einsatz seiner körperlichen Kräfte und mit dem ihm eigenen handwerklichen Geschick die teils schwergewichtigen Elemente in die Kassettenfächer der Fassade – und das in einer enormen Ge

schwindigkeit – montierte, war es am 31. Oktober 2016 endlich so weit: Durch die künstlerische Gestaltung bekam die Wandsbeker Begegnungsstätte – auch von außen – ein neues, ein farbiges, ein freundliches Gesicht!

Schwammtechnik: nach Anschliff und Grundierung der Bauplatten wurde in vier Arbeitsschritten zunächst die Flä-

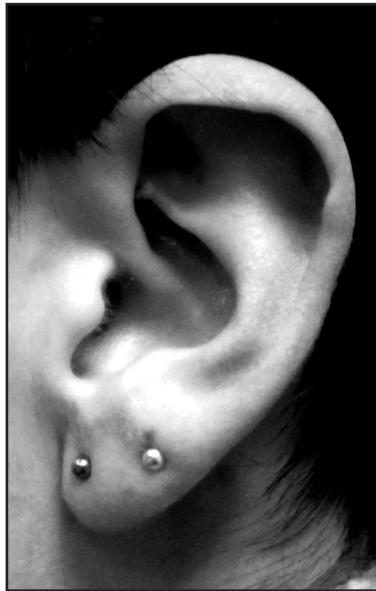
che mit abgetönter Fassadenfarbe deckend gestrichen. Danach wurden mit einem Naturschwamm drei harmonische Farbtöne in mehreren Arbeitsgängen von dunkel nach hell aufgetupft.

Das Motiv in der Mitte wurde in einem Fachbetrieb per Fotodirektdruck auf eine Aluminium-Verbundplatte (Dibond) gefertigt.



## Ich bin hochemsensibel Mein ausgeprägter Hörsinn

Es ist schön, Erklärungen für meinen so schmerzhaft unterdrückten und als Defekt empfundenen Leidensdruck als Hochemsensibel zu haben. Andererseits ist es schmerzhaft, vergangene Situationen zu durchleuchten, um aufzudecken, wo ich MICH überall NICHT gelebt habe. Ziel ist, meine als Fehler empfundenen Eigenschaften nun endlich als zu mir gehörend zu integrieren und – das ist das Schwierigste – erstmals zu akzeptieren. Dabei hilft es mir unheimlich, diese Zeilen hier zu schreiben und meine Erfahrungen mitzuteilen. Nach wie vor lese ich aber immer wieder neue wissenschaftliche Studien und Berichte zu diesem Thema. Die Augen geöffnet hat mir: „Wenn die Haut zu dünn ist“ von Rolf Sellin.



Schon im Kleinkindalter waren mir laute Geräusche und wahlloses Durcheinander zu viel. Ich bin bei Eltern aufgewachsen, die entweder lautstark redeten oder stritten und sich ständig mit anderen Menschen umgaben. Mir blieb zu dieser Zeit nichts anderes übrig als zu schreien oder aber wie gelähmt alles über mich ergehen zu lassen. Andere Schutzmechanismen konnte ich nicht

entwickeln. Da ich es am meisten genoss von Stille umgeben zu sein, wollte ich mich später anderen komplett entziehen, aber diesem Wunsch wurde leider nicht nachgegeben.

Ich erinnere mich noch sehr genau daran, wie ich mit drei Jahren von meiner

Mutter zum ersten Mal im Kindergarten abgegeben wurde. Eine Fülle fremder Eindrücke. Diese Menge schreiender, lachender, durcheinander brabbelnder Kinder. Kindergärtnerinnen, die dazu auch noch redeten. Überall klirrendes Geschirr und Besteck. Total überfordert und verängstigt hielt ich mich am Hosenbein meiner Mutter fest, wollte sie nicht gehen lassen. Als sie es dann dennoch tat, verstummte ich und ver-

brachte den ganzen Tag weinend in einer Ecke. Das Schlimmste war, dass ich ja nirgendwo hin konnte, um dem Lärm zu entgehen. Ich hatte keinen Rückzugsort. Von diesem Tag an nun erst recht nicht mehr. Zuhause Dauerbeschallung durch meine Eltern und zwischendurch im Kindergarten auch.

Schule und Ausbildung machten es nicht

besser. Danach übte ich 22 Jahre lang den Beruf als Stylistin aus – besser gesagt: ich „hielt ihn aus“. Rückblickend kann ich sagen, dass dieser Job durch all die Geräusche und anderen Reize komplett kontraproduktiv für mich war. Aber ich kannte es ja auch nicht anders. Wohl auch darum habe ich so oft meine Arbeitsplätze gewechselt. Das Schlimmste war für mich, dass ich, auch wenn ich mich mit meinen jeweiligen Kunden unterhielt, jedes Wort der Kollegen und ihrer Kunden mitbekam – und das galt für die nächsten fünf Plätze neben mir. Dazu klingelte ständig das Telefon, wo man nebenbei oft noch hinrennen musste, um sich auf wieder eine neue Stimme einzustellen, dann wollten Kollegen auch noch irgendwas. Es war schrecklich – und ich habe es durchgehalten. Mit 23 Jahren hatten meine Ohren endgültig zu viel – und ich seitdem einen beidseitigen Tinnitus. Das sehe ich heute als Selbstschutz, denn meine Ohren hatten gar keine andere Möglichkeit. Zu all diesen Erkenntnissen wäre ich wohl nie gekommen, wenn ich nicht durch völlige Dauerüberreizung und -erschöpfung einem Burnout erlegen wäre.

Seitdem ist mir einiges klar geworden. Ich habe in meiner Teeniezeit meine Klassenkameraden so oft beneidet. Alle trafen sich und gingen in Grüppchen mal was trinken. Ich habe das auch einige Male ausprobiert und festgestellt: „Das

geht gar nicht“. Was genau nicht ging, war mir aber noch nicht bewusst. Heute weiß ich, dass ich das Einfach-nur-da-Sitzen und den ununterbrochen redenden Menschen ausgesetzt zu sein, nicht ertragen kann. Selbst wenn ich mich verabrede, sind mir Gruppen von mehr als drei Leuten schon zu viel. Immer noch verspüre ich häufig eine Wut, weil ich das Gefühl habe, so viele schöne Dinge, die andere zusammenschweißt und verbindet, nicht erlebt zu haben. Nach wie vor verbringe ich sehr viel Zeit damit herauszufinden, was wann wie für mich geht – und was nicht. Zum Beispiel habe ich für mich herausgefunden, dass ich in einer vollen Großraumdisco, in der Musik gespielt wird, die ich im ganzen Körper spüren kann, oft relativ gut zurecht komme. Mein Fokus liegt dann ausschließlich auf der Musik und meinem Körper, der sich danach bewegen will. Ebenso beruhigen mich Kirchenglocken und Meeresrauschen, Bächeplätschern und Kaminfeuerknistern, so dass ich mich, selbst wenn ich von vielen Menschen umgeben bin, ganz darauf konzentrieren und meinen Reizpegel etwas reduzieren kann. Das sind für mich individuelle Energiebringer!

Sandra Daniela Seemann

# Twinkle, twinkle, little star

## Wie Licht-Smog uns die Sterne stiehlt



Die Sterne am Nachthimmel zu zählen ist kaum noch möglich. Das liegt an der Lichtverschmutzung, auch Lichtsmog genannt. Die zahlreichen künstlichen Lichtquellen der modernen Welt verschmutzen die natürliche nächtliche Dunkelheit.

**Kaum jemand kennt heutzutage noch die richtige schwarze Finsternis.** Die Lichtorgien der Großstädter führen dazu, dass nur noch ein Prozent der Menschen in einen tiefen dunklen Nachthimmel blicken kann.

**Das Bedürfnis die Nacht zu beleuchten** haben die Menschen schon seit alters her. Dunkelheit wird als unheimlich erlebt. Sie birgt Gefahr und ist ein Tummelplatz für Verbrecher. Früher verscheuchten die Menschen die Dunkelheit durch allerlei religiöse Riten, heute beleuchten sie ihre Häuser und Städte.

**Licht verkörpert die Werte Sicherheit, Wohlstand und Modernität** und eine Leistungsgesellschaft, die sich keine Ruhe mehr gönnt, immer aktiv ist. Entspannung und Rückzug, Muße und süßes Nichtstun – alles negativ besetzt.



Die Nacht badet in Licht ... und ertrinkt.

**Die Schattenseite des Lichts** – Licht ist Leben, aber für den Großteil der Lebewesen NUR im Wechsel mit Dunkelheit. Rhythmus und Dualität, beispielsweise Tag und Nacht und hell und dunkel, sind für Menschen, Tiere und Pflanzen lebenswichtig. Der Verlust der Dunkelheit hat negative Auswirkungen auf alle Organismen.

Frisch am Strand geschlüpfte Meeresschildkröten wandern instinktiv auf den hellsten Punkt zu. Das war früher das Meer, heute sind es die erleuchteten Strandpromenaden und Hotels.

Amseln mit nächtlicher Lichtdusche singen eine Stunde vor ihren Artgenossen.

Zugvögel werden durch das nächtliche Licht von ihrer Flugbahn abgelenkt und kollidieren mit Gebäuden.

Nächtliche Lichtverschmutzung führt zu Schlaflosigkeit oder vermindert die notwendige Regeneration im Nachtschlaf. Sie bringt den Hormonhaushalt durch-

einander und erhöht das Risiko an Krebs zu erkranken.

Nachtaktive Tiere werden in Rhythmus und Orientierung gestört.

Beleuchtete Bäume verlieren ihre Blätter später im Jahr und werden dann anfällig für Frostschäden.

**Ein Blick in die Milchstraße? Kostbare Seltenheit** – Aus dem gerade veröffentlichten Atlas der Lichtverschmutzung wissen wir, dass die tiefschwarze Nacht, die einen Blick in die Unendlichkeit der Sterne und auf die Milchstraße zulässt, rar geworden ist. Nur noch in einigen Teilen Schottlands, Schwedens und Norwegens ist dies noch möglich.



Früher sah man in der Stadt noch 800 Sterne, heute sind es unter 50.

**Projekt Dark Sky – oder wie schützt man den dunklen Himmel?** Wie immer, wenn etwas in unserer Welt bedroht ist, werden Menschen aktiv. Für Tiere und Pflanzen gründen sie Nationalparks. Und für den dunklen Himmel? Sterneparks. Hier sind künstliche Lichtquellen streng verboten.

A.E.



Blick in den Himmel im Biosphärenreservat Sternepark Rhön. Hier herrscht noch echte Dunkelheit.

## Neulich beim Jobcenter Eine Erfahrung

Vor einiger Zeit erhielt ein Klient, nennen wir Herrn K., eine Einladung vom Jobcenter. Zu dieser Zeit ging es Herrn K. nicht gut und er befürchtete, vom Jobcenter zur Teilnahme an einer Maßnahme genötigt zu werden, weshalb er mich bat, ihn dorthin zu begleiten. Der Termin beim Jobcenter verlief dann aber etwas anders als erwartet. Nach einer kurzen, freundlichen Begrüßung erklärte der Arbeitsberater, nennen wir ihn Herrn J., er sei keiner, der sich stur an irgendwelche Vorschriften halte. Er würde sich immer bemühen, die beste Lösung für seine Kunden zu finden. Dann bat Herr J. Herrn K. um eine kurze Einschätzung seiner Situation. Es wurde sogleich eine für alle Beteiligten zufriedenstellende Eingliederungsvereinbarung getroffen. Im Anschluss daran begann Herr J. eine Diskussion über die Hartz IV-Gesetze. Diese hätten ihm viele neue Möglichkeiten gegeben, seine Kunden in Beschäfti-

gung zu vermitteln. Herr J. räumte aber auch ein, dass bei der Konzeption von Hartz IV die Gruppe der chronisch kranken Menschen schlicht vergessen worden sei. Abschließend äußerte Herr J. den Wunsch nach einer wohlwollenden Wahrnehmung der Arbeit der Jobcenter. Zwar war Herr K. etwas überrascht über den Gesprächsverlauf, er zeigte sich aber sehr zufrieden mit der getroffenen Vereinbarung, die seine Situation berücksichtigte und mit der aufgeschlossenen Haltung von Herrn J., die er trotz gewisser Probleme an den Tag legte. Einmal mehr wurde deutlich, dass bei Jobcentern auch nur Menschen arbeiten. Allein um möglichen zwischenmenschlichen Problemen besser begegnen zu können, möchte ich unbedingt empfehlen, Besuche beim Jobcenter stets in Begleitung zu machen.

H.W.



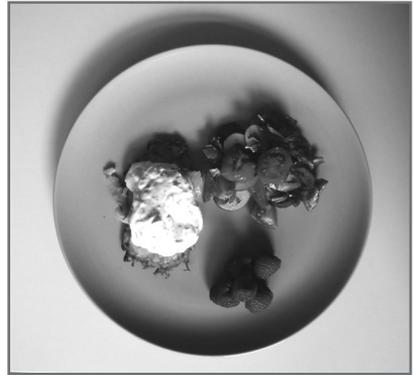
Nicht nur beim Jobcenter versteht man oft nur Bahnhof. Zum Vergleich: Ein Bild des Bahnhofs Dammtor.

# Wandsbeker Kartoffelpuffer

## Rezept aus der Kochgruppe Wandsbek

Zutaten für etwa 4 Personen:

1,5 kg mehlig kochende Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 Eier  
2 EL Mehl  
Salz und Pfeffer  
Öl oder Magarine zum Braten



Zubereitung:

Die Kartoffeln reiben und in ein Sieb geben, dann das Wasser aus den geriebenen Kartoffeln möglichst gut auspressen. Nun die Zwiebeln unter die Kartoffeln mischen. Eier und Mehl verrühren und darauf achten, dass das Mehl nicht klumpt, die Masse dann mit den Kartoffeln vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. In ausreichend Fett von jeder Seite goldbraun braten und auf Küchenpapier legen. Die Puffer lassen sich im Backofen (auf Backpapier) bei 50° gut warmhalten.

Dazu haben wir selbstgekochtes Apfelmus gegessen:

Zutaten:

4-5 Boskop-Äpfel  
Zucker, Zimt  
etwas Wasser

Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Dann in einem Topf mit wenig Wasser köcheln lassen, mit ein wenig Zucker und Zimt würzen. Wenn sie weich sind, entweder so als Kompott kalt stellen oder mit dem Pürierstab zu Mus verarbeiten.

Wer es herzhafter mag, kann auch eine Joghurt-Dill-Soße dazu essen: Dafür einfach Vollmilchjoghurt mit Salz, Pfeffer und klein gehacktem Dill verrühren (andere Kräuter gehen natürlich auch). Geräucherte Forelle oder geräucherter Lachs passen dann sehr gut dazu. Das Ganze sieht dann aus wie ein Gemälde (siehe Rückseite)!

Einfach und superlecker! Viel Spaß beim Nachkochen!

# Kleinanzeigen

Wer hat ein **Handy** zu verschenken? Ich würde mich sehr darüber freuen. Meldet euch bitte bei meiner Bezugsbetreuerin Frau Schrader unter 0170 554 2078. Vielen Dank. F. S.

## Faltmatratze INGA

Neuwertige Faltmatratze, auf der nur eine Nacht geschlafen wurde, wird an Selbstabholer für 20 € abgegeben (Einkaufspreis 40 €).

Sie ist etwa 60 x 180 cm groß und bietet Gästen eine ideale Schlafmöglichkeit. Tagsüber kann sie als Sitz oder Abstellfläche dienen.

Kontakt: Peter Houffouet: 0176 571 49494



**Skatbrüder und -schwestern.** Wer hat Lust, auf einen gepflegten Grand, ein heikles Null ouvert oder ein einfaches Karo-Spiel? Interessierte melden sich bei Peter Houffouet, 0176 571 49494.

**Op-de-Wisch-Band-Projekt** – Bei Op de Wisch gibt es so viele, die Musik machen. Ist es da nicht naheliegend, sich zu einer Band zusammenzufinden? Auf ein Echo wartet Peter Houffouet, 0176 571 49494. – Lasst von euch hören ;-)

**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.**

# **Gemeinsame Wege zur Gesundheit**

## **Vorträge und Diskussionen**

### **Triolog in Harburg**

Kontakt- und Beratungsmöglichkeiten im Süden Hamburgs  
Mittwoch, 22. Februar 2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Fortschritte der Medizin in den letzten 20 Jahren – Sind Psychosen heilbar?  
Mittwoch, 29. März 2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Gewalt im Umfeld von psychischen Erkrankungen  
Mittwoch, 26. April 2017, 19:00 - 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: Asklepios-Klinik Harburg, Medienzentrums (Haus 1, Sockelgeschoss), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg; Eintritt frei

### **Ochsenzoller Triologische Gespräche**

Psychische Erkrankungen im Jahreszeitenwechsel – Ist jeder betroffen? Wie können wir dem begegnen?  
Dienstag, 7. Februar 2017, 18:00 - 20:00 Uhr

Medikamente – Wann? Warum? Für immer? Gibt es Alternativen?  
Dienstag, 7. März 2017, 18:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: Asklepios Klinik Nord Ochsenzoll, Haus 29, Erdgeschoss, Langenhorner Chaussee 560, 22419 Hamburg; Eintritt frei

### **„Auf der Spur des Morgensterns – Menschenwürde und -rechte in der Psychiatrie“**

Sonderveranstaltung zum 100. Geburtstag von Dorothea Buck  
Donnerstag, 6. April 2017, 14:00 - 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: Uni Hamburg, Hauptgebäude, Hörsaal A (ESA 1), direkt am Bahnhof Dammtor

# Adressen und Telefonnummern

## Op de Wisch e.V.

Ute Peters \_ Gesamtleitung  
Jörg Zart \_ Stellvertretende GL  
Oberstr. 14 b \_ 20144 Hamburg  
Telefon 040\_600 88 34\_00

Bezirk Wandsbek  
Gabi Schierstedt \_ Teamleitung  
Rüterstr. 71 \_ 22041 Hamburg  
Telefon 040\_67 58 71 37\_0

Bezirk Nord  
Anja Paul \_ Teamleitung  
Alter Teichweg 11 \_ 22081 HH  
Telefon 040\_21 90 81 63

Bezirk Mitte  
Anke Bamberger \_ Teamleitung  
Grootsruhe 2 \_ 20537 Hamburg  
Telefon 040\_88 30 67 67\_0

Bezirk Eimsbüttel  
Helge Thoelen \_ Teamleitung  
Oberstr. 14 b \_ 20144 Hamburg  
Telefon 040\_600 88 34\_50

Reitanlage  
Gudrun Sailer-Maaß \_ Leitung  
Suurwisch 1a \_ 22397 Hamburg  
Telefon 0170\_452 05 35

Regionalbüro Altona  
Anna Beck \_ Teamleitung  
Telefon 040\_43 21 33 40  
Eimsbütteler Str. 93–95 \_ 22769 HH

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

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

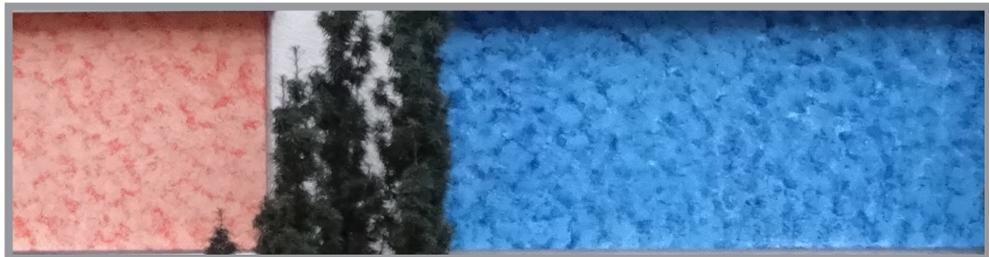
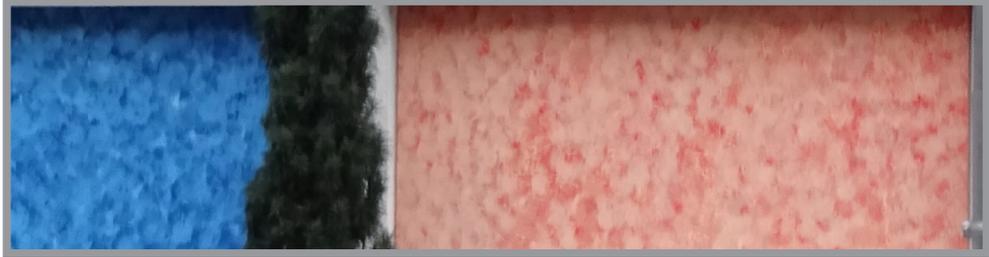
*neue Nummer:*  
Tel.: 0176\_14475942  
E-Mail: [klientensprecher@op-de-wisch.de](mailto:klientensprecher@op-de-wisch.de)

---

---

**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 ...**



**OP DE WISCH BIETET VIELE GUTE  
REZEPTE GEGEN DEN  
WINTERSPECK!**