



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENENZEITUNG

FRÜHLING 2018



FRÜHLING

WIR SIND KEIN APFELBAUM

+++ FÜNF JAHRE „EINBLICKE - AUSBLICKE“ +++ DER FALL PONO-
MARENKO +++ DAS RUNDE IM ECKIGEN +++ KOLLEGE FORD +++
REPRINTS +++

 Op de Wisch





Aus dem Inhalt

5 Jahre „Einblicke - Ausblicke“	4
Ein Abschied	5
Neu bei Op de Wisch	6-7
Sebastians Schatzkiste	10
Mrs. Kat klärt auf.....	12
Man sieht nur, was man sehen will	14-15
Gesellschafts-ABC.....	16
Ausmalbild.....	17
Buchbesprechungen	18-19
Kais Filmtipp	20-21
Gemeindepsychiatrie.....	22-23
mein Schweinehund und ich	24
Angebote der Begegnungsstätten.....	26-31
Besserwisserei.....	34
Hochsensibel.....	36-37
Ratgeber: Korrektes Verhalten.....	39
Meckerecke	42
aus dem Gruppenleben von Op de Wisch	44, 47, 51
die Klientensprecher informieren	45
Rezept	46
Das Runde muss ins Eckige.....	48-50
Gemeinsame Wege zur Gesundheit	52-53

Impressum

Redaktion: Holger Hesse, Manuela Schrank, Sebastian Misseling, Peter Houffouet, 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,

alles schien in den letzten Wochen dagegen zu sprechen. Doch dieser Tage hat es sich doch bewahrheitet: es ist Frühling in Deutschland. Endlich!

Und noch etwas Anderes gilt es zu feiern mit dieser Ausgabe – und das nicht nur freitags und samstags zwischen 8 und 18 Uhr, wie das Foto suggeriert: **Einblicke – Ausblicke** feiert mit diesem Heft 5-jähriges Bestehen. Und darauf sind wir Macherinnen und Macher richtig stolz. 20 mal haben wir unser Bestes gegeben, um Sie zu unterhalten und zu informieren.



Aus diesem Anlass haben wir auf der vorletzten Seite noch einmal alle Cover und im Heft aus vergangenen Ausgaben den einen oder anderen Beitrag noch einmal abgedruckt. Vielleicht wecken wir damit Ihre Lust, auch in den vorherigen Ausgaben noch einmal zu stöbern oder für künftige selbst einen Beitrag zu leisten. Das Redaktionsteam würde sich darüber freuen. Denn uns ist es wichtig, auch mit Ihren Geschichten, Gedichten und Gedanken **Einblicke – Ausblicke** zu bereichern!

Wir haben neben den Reprints im Frühlingsheft wieder Beiträge versammelt, von denen wir hoffen, dass Sie sich von ihnen unterhalten, angeregt und informiert fühlen, und danken allen, die nicht direkt zum Redaktionsteam gehören, für das, was sie geschrieben, gezeichnet und fotografiert haben.

Bitte beachten Sie den Artikel auf Seite 49 und folgen Sie der Einladung der Klientensprecher, an der nächsten VV teilzunehmen. Es gibt bei Op de Wisch mittlerweile so viele Möglichkeiten sich als KlientIn einzubringen – ein toller Trend!

Das Redaktionsteam wünscht Ihnen beim Lesen gute Unterhaltung!

Auf die nächsten fünf Jahre!





5 Jahre „Einblicke - Ausblicke“ Eine Betrachtung

Wärscht Du ein Kind, hättest Du in Deinen ersten 5 Jahren schon viel gelernt ... Laufen und Sprechen sowieso und für Dich würden nun Freundschaften immer wichtiger und Du würdest Dich langsam aber sicher auf Deine Grundschulzeit vorbereiten.

Wärscht Du eine Zeitungs-Schlagzeile, könntest Du lauten „Hartmut Mehdorn, neuer Geschäftsführer des Berliner Flughafens, will den Stillstand auf der Baustelle rasch auflösen!“.

Wärscht Du ein Projekt z.B. in einer Werbeagentur, wärscht Du nach 5 Jahren wahrscheinlich längst eingestampft.

Und wärscht Du ein Apfelbaum, wärscht Du in den vergangenen 5 Jahren ungefähr einen Meter gewachsen.

Du bist aber weder ein Kind noch eine Schlagzeile noch ein Baum ...

Du bist von einer guten Idee zu einem etablierten Vorzeigeprojekt bei Op de Wisch geworden. Du wirst viermal im Jahr mit viel Zeit und Kreativität von KlientInnen und MitarbeiterInnen erschaffen und bist zu einer verlässlichen Stimme geworden, die Menschen, ihren Meinungen, Leistungen und Problemen Ausdruck verleiht. Jedes Mal, wenn Deine aktuelle Ausgabe erscheint und Du ausgedruckt vor uns liegt, bist Du das Highlight des Tages.

Du hast Dir bei Op de Wisch einen ganz besonderen und festen Platz erarbeitet. Wir sind stolz, Dich als Aushängeschild zu uns rechnen zu dürfen.

Vielen Dank für die großartige Arbeit, herzlichen Glückwunsch zum 5-jährigen Jubiläum und die allerbesten Wünsche für weiteres Wachsen und Gedeihen!

Ute Peters





Abschied

Eine Kollegin sagt danke

Unser Leben kennt viele Abschiede. Jede Veränderung verlangt einen Abschied.

Dieser Abschied macht mich traurig, jedoch auch glücklich, da ich mit einem herzlichen „Vielen Dank“ gehen kann. Vielen Dank für all die Erfahrungen, die ich bei Op de Wisch sammeln durfte! Vielen Dank für die Menschen, die mir bei der Arbeit begegnet sind!

Ich habe 1992 bei Op de Wisch angefangen, und diese 26 Jahre sind im Flug vergangen. 26 Jahre ... fast die Hälfte meines Lebens, eine große Bedeutung für mich!

Nun ist es an der Zeit neue Wege zu gehen.



Ich wünsche allen Menschen bei Op de Wisch alles Gute!

Es grüßt euch Mariola Jurasz

Das Licht

Lebst du im Hier und Jetzt im Augenblick
und hast du auch noch Träume,
vielleicht solche, die auch mal in Erfüllung gehen könnten.
Glaubst du an jemanden, an Gott oder an ein Wesen, das dich versteht.
Dann sind wir ja schon zwei.

U.D.

Frühling 2018





Neu bei Op de Wisch Sarah Kröger



Hallo liebe Leserinnen und Leser, mein Name ist Sarah (21) und ich unterstütze als Praktikantin seit Mitte Januar das Team in der Begegnungsstätte Eimsbüttel.

Ich bin gebürtige Hamburgerin und habe nach meinem Abitur eine Ausbildung zur Tanzpädagogin gemacht. Ich liebe es durch Tanz meine Gefühle zum Ausdruck bringen und meine Leidenschaft mit Menschen teilen zu können. Im Anschluss bin ich für eine Yogaausbildung in den Norden Indiens gereist und habe auch hier eindrucksvolle Erfahrungen gesammelt.

In meiner Freizeit mache ich gerne Partnerakrobatik, koche vegetarisch und interessiere mich für den Umweltschutz. Mit einem Psychologiestudium und anschließender Ausbildung zur Psychotherapeutin habe ich noch einen weiten Weg vor mir. Aber ich habe es mir zum Ziel gesetzt, Menschen mit psychophysischen Problemen in einem ganzheitlichen Ansatz helfen zu können.

Bei Op de Wisch zu sein macht mich glücklich und ich freue mich darauf – bis einschließlich Mai – weitere tolle Menschen kennenlernen zu dürfen.





Neu bei Op de Wisch e.V. Ford

Op de Wisch hat nicht nur eigene Pferde, sondern ist nun auch stolzer Besitzer eines Autos mit vielen Pferdestärken und neun Sitzplätzen inklusive Fahrer und einer Rollstuhlrampe.

Unser Bus steht z.B. für Lieferungen zwischen den Begegnungsstätten zur Verfügung, eignet sich für den Transport von sperrigen Gegenständen oder für das Abholen von Lebensmitteln. Er soll



Transporte für Klienten und für Abholfahrten, z.B. zu Veranstaltungen in der Begegnungsstätte, genutzt werden. Da wir aber mehr als 400 Klienten betreuen und das Auto auch für andere Zwecke brauchen, ist das nur in engem Rahmen möglich. Wenn Sie solche Bedarfe haben, können die BezugsbetreuerInnen anfragen, ob es jeweils aktuell Kapazitäten dafür gibt.



viele interne Arbeitsgänge vereinfachen und beschleunigen.

Es ist ein Dienstfahrzeug und wird ausschließlich von Kai Trzebiatowsky und einem Menschen im Bundesfreiwilligendienst (den wir noch suchen) gefahren. Damit die unterschiedlichen Anfragen und Bedarfe auch miteinander abgestimmt werden können, wird es einen Nutzungsplan in der Verwaltung geben. Wir arbeiten an einem Plan, dass er an bestimmten Tagen für die Begegnungsstätten zur Verfügung steht, an anderen für Einkäufe, Ausflüge oder Transporte. Das Auto kann in Einzelfällen auch für

Wir möchten außerdem wieder eine Ausflugsgruppe für unsere KlientInnen ins Leben rufen und einmal im Monat einen Ausflug mit dem Bus anbieten.

Über die Anschaffung des Autos haben wir bei Op de Wisch lange nachgedacht und uns jetzt entschlossen, den Schritt in eine motorisierte Zukunft zu gehen. Wie wir die sich bietenden Möglichkeiten am besten nutzen, werden wir in der nächsten Zeit noch genauer herausfinden.

Aber jetzt auf jeden Fall: allzeit gute Fahrt!

Ute Peters







Frühlingsboten Gedicht in Prosa

Vor dem Verlagsgebäude von Gruner & Jahr sprießen in jedem Vorfrühling auf der vom Winter arg ramponierten Wiese frisch grüne Triebe. Narzissen oder Osterglocken, so genau kenne ich mich da nicht aus. Das ist an sich nichts Ungewöhnliches. Aber die Blumenzwiebeln sind da nicht einfach so von jemandem in die Erde gesetzt worden. Sie bilden ein Herz. Sie sind ein Gruß. Eine Liebeserklärung.

Ich stelle mir vor, wie jemand im dritten oder vierten Stock im Bürohaus aus Alu und Glas vor dem Bildschirm sitzt, einen Artikel über den Krieg in Syrien, über Schlankheitsprodukte oder den anstehenden amerikanischen Wahlkampf

schreibt, der Verzweiflung nahe. Doch dann tritt dieser Mensch ans Fenster und schaut auf das Blumenherz auf der Wiese. Das macht die Artikel nicht erfreulicher, wärmt aber die Seele, macht Hoffnung.

Das Blumenherz wird von Jahr zu Jahr unvollständiger. Manch Zwiebel ist verfault, manch eine wurde von einem Hund aus dem Erdreich gescharrt. Aber das Herz ist noch immer zu erkennen. Und wer es vom dritten oder vierten Stock des Verlagshauses von Gruner & Jahr aus betrachtet, weiß: da gibt es jemanden, der mich liebt oder einen Menschen im Büro über oder neben mir.

Text aus E-A Frühling 2016



Manga links: B.MichelleC; Foto rechts: Mandy Ubben

Frühling 2018





Sebastians Schatzkiste Der Fall Ponomarenko

Sergeij Ponomarenko (geboren 1932) aus der Ukraine ist wohl der berühmteste (angebliche) Zeitreisende. Am 23.04.2006 wurde er völlig orientierungslos von einem Polizisten in Kiew aufgegriffen. Er trug altmodische Kleider und hatte eine alte Kamera dabei. Er behauptete aus dem Jahr 1957 zu stammen. Er gab an ein Flugobjekt fotografiert zu haben und sei plötzlich in eine andere Zeit gelangt. Ponomarenko kam in die Psychiatrie. Dort wurde u.a. auch seine Kamera untersucht. Sie war ein Model, das seit 1960 nicht mehr gebaut wurde. Auf der Filmrolle wurden Fotos gefunden, die in den 1950er Jahren gemacht worden

waren. Seine Ausweispapiere waren 56 Jahre alt und noch aus der Zeit der Sowjetunion. 1957, so die Nachforschungen, verschwand auch ein Mann namens Sergeij Ponomarenko spurlos. Seine damalige Verlobte, heute 74 Jahre alt, erkannte ihn sofort, als man ihn ihr persönlich gegenüberstellte. Allerdings treten bei alten Menschen häufig Zeitwahrnehmungsstörungen auf. Auf einem seiner Bilder, die man in seiner Yashima Flex Kamera fand, war die Frau, noch ganz jung, zu sehen. Auch ein glockenförmiges Flugobjekt war auf einem anderen Bild zu sehen.



„Sergeij Ponomarenko“ wurde als nicht geklärt Fall zu den Akten gelegt.

Wenn Ponomarenko ein Betrüger ist, ist er sehr geschickt. Ein Psychiater diagnostizierte bei ihm eine Orientierungsstörung oder eine Symptom-Störung, ausgelöst durch ein Trauma.

Friedrich von Spee

Der deutsche Jesuit und Kirchenliederdichter Friedrich von Spee (1591 - 1635) war entschiedener Gegner der Hexenverfolgung und hasste den Dominikaner Heinrich Kramer, dem Verfasser des Hexenhammers (Mallens malefica-

rum), geschrieben 1486. Friedrich von Spee schrieb: „Sehet da Deutschland, so vieler Hexen Mutter, ist es ein Wunder, wenn sie sich vor Kummer die Augen ausgeweint?“





Bildwitz (T)Errorwaage

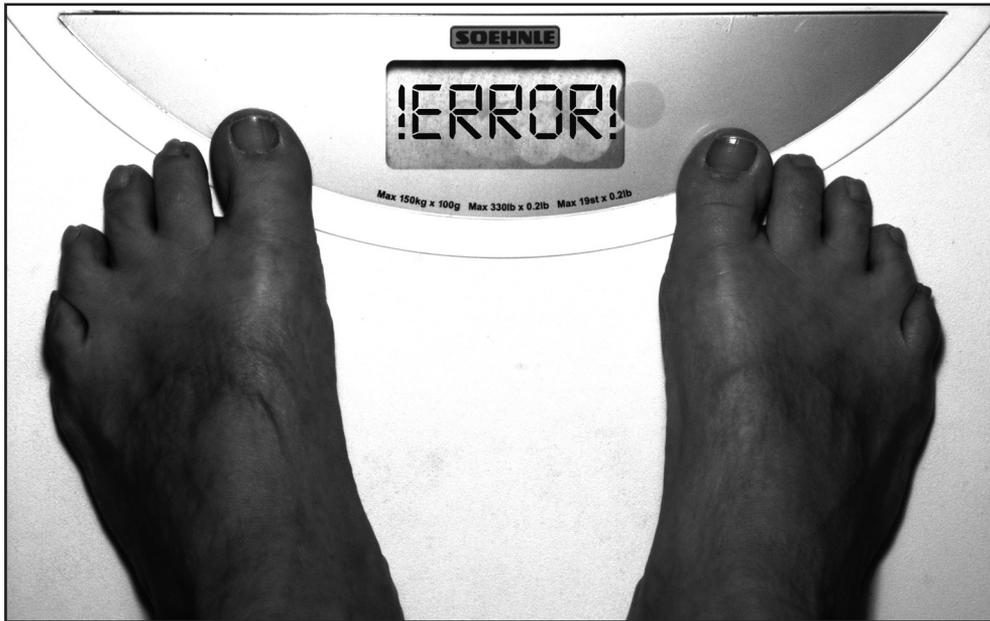


Foto und Montage: Mandy Ubben

Das Monster

Dieses Ding guckt mich Tag und Nacht an.
Es sagt nichts und macht eigentlich auch nichts
und trotzdem fühle ich mich ständig beobachtet.

Als wenn eine Kamera auf mich gerichtet ist.
Wenn es dann mal anspringt, erfüllt es ja seinen Sinn,
aber dieser blöde Rauchmelder hat erst einmal getutet.

U. D.

Frühling 2018





Mrs. Kat klärt auf Tiergartenlähmung

Der Begriff *Tiergartenlähmung* oder auch *Parkbanklähmung* war in den Anfängen der modernen Medizin die Bezeichnung für eine *Radialisparese*. Der *Radialis* ist der Hauptnerv im Arm, dieser reicht von der Schulter bis in den Handrücken, und unter *Parese* versteht der Mediziner die Lähmung. Auf seinem Weg von der Schulter zum Handrücken gehen immer wieder andere kleinere Nervenstränge ab, die dafür sorgen, dass wir fühlen und den Arm bewegen können. Diese haben eine Menge komplizierte Namen, die ich nicht weiter ausführen möchte. Wie kommt es nun aber zu den Bezeichnungen Tiergartenlähmung und Parkbanklähmung? Dazu

sollte ich noch erwähnen, dass die Lähmung auftritt, wenn der Nerv im Bereich des Oberarmes zerstört oder über einen längeren Zeitraum abgedrückt wird. Dies kann dann zu Motorik-Störungen und im schlimmsten Fall zu einer Lähmung führen. Nun kam diese Lähmung wohl früher meist bei Obdachlosen und Betrunkenen vor, die in einem Park (Tiergarten Berlin) seitlich auf einer Parkbank lagen und somit den Nerv über einen langen Zeitraum abdrückten, wodurch der Arm gelähmt war. Mittlerweile werden diese Bezeichnungen nicht mehr benutzt und nicht einmal Google kann mit diesen noch etwas anfangen.





Türen

Schildbürger lässt grüßen

Wenn eine Tür zugeht,
geht eine andere auf,
so sagt ein Sprichwort.

Und wenn eine Tür
nicht von allein auf-
geht, dann muss man
sie eben selbst öffnen,
könnte man ergänzen.
Dass dies nicht immer
ganz einfach ist, hat
die Redaktion in
detektivischer Kleinar-
beit ermittelt. Aber
vielleicht kannte ein
Monteur auch einfach
das besagte Sprichwort
nicht.



Deine Liebe

Deine Liebe hat alles durchgemacht.
Sie bestand aus der Liebe zu einem Mann deiner Träume,
einer Liebe, die bis heute besteht,
dich heute noch stark macht
und dir Hoffnung gibt.
Der Liebe zu mir, die nie ein Ende nimmt und nie enden wird.
Die mir immer gewiss ist,
das macht mich sehr glücklich

U. D.

Frühling 2018





Man sieht nur, was man sehen will

Das Märchen von Warnwesten als Sicherheitsfaktor im Verkehr

Es ist 17 Uhr 15 und schon dunkel draußen; ein gewöhnlicher nasskalter Hamburger Novembertag. Feierabendverkehr auf den Straßen, alle wollen schnell nach Hause, jeder will noch über die Ampel, bevor sie wieder auf rot springt.

Auch ich will nach Hause. Ausgerüstet mit neongelber Warnweste und Helm mit neongelbem Regenüberzug steuere ich auf mein Rad am Straßenrand zu. Ich stecke den Schlüssel ins Fahrradschloss und angesichts der anstehenden unangenehmen Fahrt im Nieselregen rede ich mir gut zu: „Mir kann nichts passieren. So wie ich leuchte, trotz ich dem drängelnden Berufsverkehr und den widrigen Verhältnissen für Radfahrer...“

Doch da wog ich mich wohl in falscher Sicherheit. Denn das, was ich im Adfc Magazin lesen musste, bescherte mir eine bittere Erkenntnis: Die Wahrnehmung von Autofahrern schert sich nicht um Warnwesten von Fahrradfahrern!!! So lautet das Ergebnis einer Studie der Universität in London.

„Wie kann man denn einen Radfahrer mit Warnweste übersehen ???“, fragte ich mich. „Er leuchtet doch, oder ...?!“

Psychologen sprechen da vom „WahrnehmungsfILTER“ und der „Psychologie des Übersehens“. Das Phänomen ist seit langem bekannt. Aber dass es auch im „Warnwestenfall“ auftritt, ist mir neu.

Filtermechanismen bei der Wahrnehmung sind ein Phänomen, das einerseits bei sozialen Gruppen auftritt. Das Verhalten der eigenen Gruppe, in diesem Fall das der Autofahrer, wird anders bewertet als das Verhalten der fremden Gruppe, hier der Radfahrer.

Zum anderen ist es ein Phänomen der Erwartungshaltung. Fußgänger werden beispielsweise früher wahrgenommen, wenn Autofahrer erwarten, auf Fußgänger zu treffen. Eine Aufzeichnung von Augenbewegungen bei Autofahrern konnte zeigen, dass nur 4% der Fußgänger, aber 22% der Radfahrer übersehen wurden. Mit Fußgängern wird eben gerechnet und sie sind Autofahrern als Risiko durchaus bewußt.

Die Forscher aus Großbritannien ziehen deshalb ein unerwartetes Resümee: Um die Sicherheit der Radfahrer zu erhöhen, muss der Anteil des Radverkehrs steigen.

Warnwesten bringen nicht den gewünschten Effekt. Aus der Minderheit der Radfahrer, die wenig Platz beansprucht und nicht als bedrohlich wahrgenommen wird, muss eine „bedrohliche“ Gruppe werden. Dann wird auch sie gesehen.

So nüchtern und unpopulär diese Forderung auch ist, das Fazit ist eindeutig: Nur ein höherer Radverkehrsanteil am





Gesamtverkehr plus Geschwindigkeitsbegrenzung machen die Fahrt auf Hamburgs Straßen für Radfahrer sicherer. Vom Märchen der Warnwesten als Unfallschutz müssen wir uns verabschieden.

Quelle: Adfc 3/15: Ich sehe Nichts, was ich nicht sehe, Die Psychologie des Übersehens, S. 21, 22

A.E.

Text aus E-A Winter 2015/2016

Fragen

Weißt du, wie es ist: Man bietet seine Hilfe an und diese wird gerne angenommen und trotzdem geht sie ins Leere?

Weißt du, wie es ist: Man schaut Menschen an und keiner nimmt dieses wahr?

Weißt du, wie es ist, wenn man mit Menschen spricht und man bekommt das Gefühl, eigentlich will der andere es gar nicht und es bleibt im Verborgenen?

Weißt du, wie es ist: man möchte in Kontakt sein, hat aber den Mut verloren, wieder und wieder ins offene Messer zu laufen?

Ein Klient

Text aus E-A Winter 2014/2015



Frühling 2018





Unser Gesellschafts-ABC

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ

Multiple Persönlichkeitsstörung

Sie wird heute offiziell als „dissoziative Identitätsstörung“ bezeichnet und somit auch nicht mehr als Persönlichkeitsstörung angesehen. Das liegt daran, dass zwar mindestens zwei unterschiedliche Identitäten vorliegen müssen, diese sich aber über ihre Persönlichkeitsstruktur im Einzelnen klar sind. Diese Identitäten wissen im Extremfall nichts voneinander, da sie dann nicht mal die Erinnerungen miteinander teilen. Betroffene leiden häufig an einem außergewöhnlichen Gedächtnisverlust bezüglich wichtiger Ereignisse in ihrem Leben, der nicht durch Alkohol, Drogen, Krankheiten usw. ausgelöst wird, da dort vermutlich eine zweite Identität ihren Platz eingenommen hat, die auch jetzt immer wieder in Erscheinung tritt.

Mantra

Im Hinduismus und Buddhismus werden Mantras praktiziert. Hierbei handelt es sich um heilige Silben, Wörter oder Verse, deren spirituelle Kraft sich durch ständige Wiederholungen manifestiert.

Mindestlohn

Am 01.01.2015 wurde in der BRD ein gesetzlicher Mindestlohn von € 8,50 brutto pro Stunde eingeführt. Der Mindestlohn wird alle zwei Jahre von einer Kommission, bestehend aus Arbeitgeber- und Arbeitnehmervertretern, festgelegt und beträgt ab dem 01.01.2017 € 8,84. Zunächst gab es für mehrere Branchen Ausnahmen und Übergangsregelungen, ab dem 01.01.2018 darf in keiner Branche der Mindestlohn unterschritten werden. Ausgenommen von dieser Regelung sind Jugendliche unter 18 Jahren, Auszubildende, Praktikanten und Langzeitarbeitslose in den ersten sechs Monaten der Wiederaufnahme einer Beschäftigung sowie ehrenamtliche Tätigkeiten. Sofern Tarifverträge für allgemeinverbindlich erklärt werden, haben sie die Wirkung von Branchen-Mindestlöhnen. Diese sind in der Regel höher als der gesetzliche Mindestlohn, es gibt hier aber erhebliche Unterschiede je Branchen und oft auch zwischen Ost- und Westdeutschland.





Zum Ausmalen



Jealousy (Eifersucht)

Frühling 2018





Meine letzte Psychose ... von Joey Lamprecht

Die Geschichte „Meine letzte Psychose oder: Wie ich Gott und den Teufel traf“ des Bremer Autors Joey Lamprecht erzählt die dramatischen Ereignisse während eines Zelturlaubs, den der Protagonist zusammen mit seinem Sohn, einem guten Freund und dessen Sohn durchlebt. Durch seine plötzlich auftretende Krankheit, gefangen in einer Psychose, wird unser „Held“ gezwungen, auf zwei Ebenen zu agieren. Einerseits muss er die aufkommenden Wahnideen und „Visionen“ durchleben und verarbeiten, andererseits möchte er aber seinem Sohn einen schönen Urlaub bereiten, indem dieser nichts von seinen inneren Kämpfen mitbekommt. Dieser Spagat ist enorm kräftezehrend, und so steht die Hauptfigur immer dicht am Rande des totalen Zusammenbruchs. Spannend geschrieben und einfühlsam geschildert gibt dieser kleine Roman ei-

nen guten Einblick in die Psyche eines „Getriebenen“.

Der Autor Joey Lamprecht hat ursprünglich Grafik-Design studiert. Inspiriert von seiner bipolaren Störung, seinen manisch-depressiven Erkrankungen, viele davon tief eintauchend in psychotische Erlebnishalte, begann er mit dem Schreiben. Es entstanden Schilderungen seiner eigenen Erlebnisse, aber auch Gedichte, Songtexte und Kinder- und Jugendbücher. Er lebt zusammen mit seiner Frau in Bremen und hat einen erwachsenen Sohn.



Joey Lamprecht
Meine letzte Psychose
oder: Wie ich Gott und den Teufel traf
ISBN: 978-3-7407-3227-1
Preis: 7,99 €

... oder: Wie ich Gott und den Teufel traf
Autoren-Lesung mit Joey Lamprecht

am 30.05.2018
Beginn: 18:30h

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





Underground Railroad

von Colson Whitehead

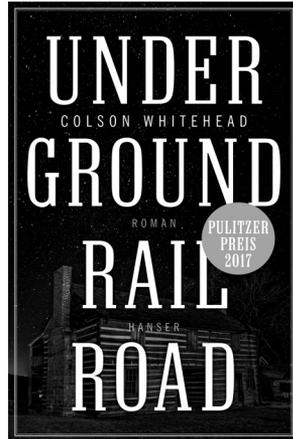
Eine gute Freundin von mir musste das Buch zur Seite legen, weil sie die Schilderungen auf den Baumwollplantagen nicht ertrug. Dabei lässt sich Colson Whitehead beileibe nicht vorwerfen, er würde die menschenverachtenden Arbeitsbedingungen, das Ausgepeitscht- und Getötetwerden der Sklaven auf obzöne Weise beschreiben. Im Gegenteil erwähnt der Autor eher beiläufig, was ihnen auf grausame Weise angetan wird, als ob er damit ausdrücken wolle, wie sehr es damalige Normalität war, dass ein weißer Plantagenbesitzer mit seinem Eigentum (Sklaven) tun und machen konnte, was ihm beliebte. Auch wenn die Grenze zum Sadismus kaum noch zu erkennen ist.

Cora ist in dritter Generation Sklavin und auf einer Baumwollplantage in Georgia Eigentum eines verdorbenen Farmers. Der Roman schildert ihre Flucht an der Seite von Caesar, der den Plan dazu ausgeheckt hat und von dem informellen Netzwerk *Underground Railroad* weiß, das in den USA zwischen den Jahren 1810 und 1850 etwa 100.000 Sklaven zur Flucht verholfen hat. Aber da, wo Sklaven fliehen, gibt es auch die Branche der Sklavenfänger, die die Entlaufenen zurück zu ihren Herren brin-

gen. Ist einem Sklaven die Flucht aus einem Bundesstaat gelungen, der die Sklaverei noch nicht abgeschafft hat, in den nächsten, wo Sklaverei nicht mehr erlaubt ist, bedeutet das für den Befreiten, das er trotzdem jederzeit damit rechnen muss, dass er gefangen genommen und zu seinem Schinder zurückgeführt werden kann. Eine Odyssee!

Cora, an sich schon eine starke Persönlichkeit, versucht sich in der freieren Welt zu orientieren. Sie lernt lesen und blickt mit einer gewissen Skepsis in ihre bedrohte Zukunft. Wird wieder gefangen genommen, kann sich erneut befreien.

Underground Railroad beschreibt ein finsternes Kapitel der Geschichte des weißen Mannes, das nicht nur meiner Freundin die Tränen in die Augen trieb, sondern uns Nachfahren in Scham versinken lassen sollte. Der Roman ist ein Mahnmal. Und er ist ein Denkmal für all jene, Schwarze wie Weiße, die sich der Ungerechtigkeit entgegengestellt haben und jeden Tag, jede Stunde, jede Minute damit haben rechnen mussten, für ihr freiheitliches Engagement von Nachbarn, Freunden oder nahen Verwandten verpiffen und gelyncht zu werden.





Kais Filmtipp Resident Evil 4 - 6

2010: Teil 4 After Life ist von Anfang an der Hammer! Saugeile Action, ungefähr 20 geklonte Alices mit Superkräften machen die gesamte Umbrella-Anlage in Tokio platt. Kein Satz über das in Teil 3 versprochene Gegenmittel. Macht aber nix. Teil 4 ist der beste! Alice findet heraus, dass Arcadia kein Ort, sondern ein Schiff ist. Sie versucht mit den Überlebenden, darunter Jill Valentine, dorthin zu gelangen, um dann zu erfahren, dass es eine mobile Umbrella-Testanlage ist, die von Albert Wesker geleitet wird und den sie zur Strecke bringen müssen. Alice verliert am Anfang dieses Teils ihre Kräfte und am Ende sieht man nur, wie die Überlebenden von Hubschraubern der Umbrella Corp. angegriffen werden.

2012: Teil 5 Retribution fängt da an, wo After Life endete. Alice wird gefangen genommen. Obwohl Anfang und Ende echt gut geworden sind, kommt es auch bei Resident Evil 5 nicht weiter auf die Story an. In einer russischen Atom-U-Boot-Anlage hat sich die Umbrella Corp. eingenistet. Eine Wiederbegegnung mit der Red Queen macht deutlich, dass sie

nicht vergessen hat, was Alice in Teil 1 angerichtet hat. Obwohl Jill Valentine in Teil 3 und Albert Wesker in Teil 4 gestorben sind, sind beide wieder mit von der Partie. Die Soldaten aus Teil 1 sind als Klone auch wieder dabei und es gibt ein Wiedersehen mit zahlreichen Nebencharakteren aus den Teilen 2 und 3. Das Ende ist brutal, aber auch bombastisch. Zum Schluss von Teil 5 sieht man, wie Alice mit Albert Wesker und Jill Valentine einen Frontabschnitt vor dem Weißen Haus begutachten, um sich auf die finale Schlacht vorzubereiten, die sich anzukündigen scheint. Das machte fast schon geil auf Teil 6. Gut, Retribution ist nicht so gut wie After Life, aber immer noch besser als die Teile 1-3. Ach ja, Alice hat ihre Kräfte wiederbekommen.

2016: Teil 6 The Final Chapter. Die Dreharbeiten verzögerten sich um zwei Jahre, da die Hauptdarstellerin Milla Jovovich Mutter geworden ist. – Anfang Teil 6: Jetzt wird's hart. Washington ist vollkommen zerstört und Alice gräbt sich aus einer Deckung heraus. Gut, das Erste, was mir auffällt: WO VERDAMMT NOCHMAL IST DIE SCHLACHT, DIE





ICH ERWARTET HATTE????? Die Begründung ist schlicht und einfach: „Wesker hat uns verraten, alle außer mir sind tot.“ Ok, etwas Action – und Alice kommt an einen komischerweise funktionierenden Computer heran. So, und wer meldet sich? Die Red queen aus dem hive von Teil 1 und 5. Diese bietet Alice mit komischen Argumenten an, durch ihre eigene Umprogrammierung die letzten 4.300 Menschen auf dem Planeten zu retten. WHAT? Dazu muss Alice zum hive in raccon city zurück. (Ok, a bisserl Nostalgie. Tut gut.) Jetzt erfahren wir auch, dass der Virus bereits als Medikament ausgegeben worden war, bevor es im hive freigesetzt wurde und an mehreren Stellen auf der Welt gleichzeitig ausbrach. TEIL 1 VOLL FÜR DIE KATZ. Der Erfinder des T-Virus wurde von Wesker und Prof. Isaak ermordet. Prof. James Marcus hat für seine Tochter den T-Virus entwickelt, weil sie am Methusalem-Syndrom erkrankt ist. HALLO TEIL 2: Alice ist den beiden begegnet, nur dass komischerweise der Mann Ashford hieß und dessen Tochter von Alice gerettet wurde!? Dann kommt Prof. Isaak wieder. Natürlich alles Klone. Zu allem Überfluss auch noch Clare Redfield. TOLL!

DAS IST DER CAST AUS TEIL 3. Ok, Action ist genug da, es wird gekillt, was das Zeug hält. Allerdings nehme ich Frau Jovovich mittlerweile die Actionszenen nicht mehr so ganz ab. Ersparen wir uns den Mittelteil und kommen zum Schluss. Da erfahren wir, dass Alice ein Klon ist. Dass die gesamte Umbrella-Oberriege zufällig im hive (Teil 1) in künstlichem Tiefschlaf gehalten wird. Ach ja, und dass alles zu dem Plan gehört, die Welt zu erobern. Denn natürlich war die ganze Zeit ein Gegenmittel vorhanden. Und Alice ist der Name der Tochter des Professors, der den Virus erfunden hat (welcher denn nun: Prof. Ashford oder Prof. Marcus?), und die lebt auch noch und nach ihrem Abbild wurde die red queen programmiert. JA, NEE, IS KLAR. Der Oberhammer ist aber, wie der Bösewicht verreckt. Erst steckt Alice ihm eine Handgranate in sein Sakko (OHNE, DASS ER ES BEMERKT). Die explodiert. Doch er wird irgendwie repariert. Dann zum Schluss wird er von seinem Klon mit einem einfachen Messer niedergestreckt. OK, MESSER VS HANDGRANATE – HMMMMM. Teil 6 ist eine Schande.



Frühling 2018





Gemeindepsychiatrie

In der letzten Zeit bin ich immer wieder über das Wort „Gemeindepsychiatrie“ gestolpert und habe es nun endlich einmal geschafft, mich bei Wikipedia, einem Nachschlagewerk im Internet, über diesen Begriff zu informieren. „Gemeindepsychiatrie“ – dieses Wort fand ich einfach immer schrecklich und dachte: „Da geh ich nicht hin!“ „Gemeindepsychiatrie“ ist, genauso wie Sozialpsychiatrie, ein Wort, unter dem ich mir schwer etwas vorstellen kann, auch wenn ich die einzelnen Wörter, sozial und Psychiatrie, kenne. Ich stelle mir unter „Gemeindepsychiatrie“ immer so etwas wie Einbeziehung der psychisch Kranken in die Kirchengemeinde des Wohnumfelds vor. (Und das, obwohl ich mich eigentlich für einen recht informierten Menschen halte. Mein falsches Verständnis von „Gemeindepsychiatrie“ kann allerdings auch dadurch kommen, dass ich mein Leben lang in der Großstadt Hamburg gelebt habe und mir kleine ländliche „Gemeinden“ von der Begrifflichkeit her nicht so vertraut sin.)

Bei Wikipedia habe ich erfahren, dass die „Gemeindepsychiatrie“ sozusagen die praktische Umsetzung der Sozialpsychiatrie ist. Die Sozialpsychiatrie geht davon aus, dass neben den körperlichen und seelischen Ursachen einer psychischen Erkrankung das soziale Umfeld eine wesentliche Rolle sowohl als Auslöser für die Erkrankung als auch für deren Aufrechterhaltung darstellt. Mit

sozialem Umfeld ist die Familie im engeren und die Gesellschaft im weiteren Sinn gemeint. Und das Wort „Gemeinde“ meint hier nichts anderes als unsere Gesellschaft oder Gemeinschaft aus Bürgern, die in räumlicher Nähe zueinander lebt und wohnt.

Sie Sozialpsychiatrie fordert, dass psychisch erkrankte Menschen nicht von der Gesellschaft getrennt werden sollen, indem sie in großen, räumlich vom Rest der Bürger abgetrennten, Institutionen untergebracht werden, sondern unter den anderen Bürgern leben, behandelt und begleitet werden, eben in der „Gemeinde“.

Im Sinne der Sozialpsychiatrie haben sich verschiedene Behandlungsformen, die „Gemeindepsychiatrie“ genannt werden, entwickelt. Statt großer räumlich abgelegener rein psychiatrischer Krankenhäuser, wie in früheren Zeiten, gibt es jetzt psychiatrische Stationen in allgemeinen Krankenhäusern. Es gibt das sogenannte Home Treatment (Kliniken bieten Betreuung der Patienten zu Hause an). Es gibt psychiatrische Institutsambulanzen, genannt PIA, und es gibt Tageskliniken, die an die psychiatrischen Kliniken oder Institutsambulanzen angeschlossen sind. Es gibt Tagesstätten (ohne ärztliche Versorgung), Werkstätten für behinderte Menschen, weitere Arbeits- und Wiedereingliederungsangebote, z.B. berufliche Integrationsmaß-



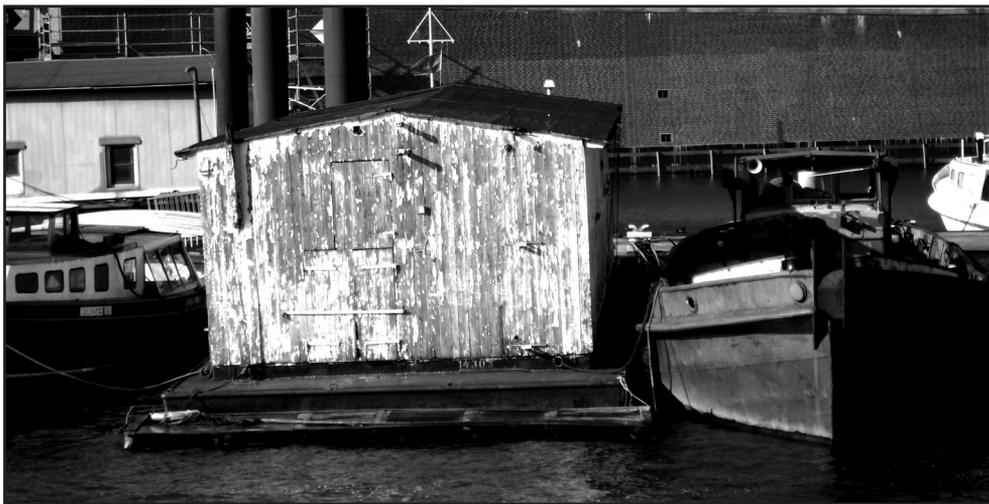


nahmen, Kontakt- und Beratungsstellen von freien Trägern, Betreutes Wohnen (BeWo – auch Hilfe zum selbstständigen Wohnen genannt). Es gibt den Sozialpsychiatrischen Dienst (SpD) der Landkreise und Städte und ambulante psychiatrische Pflege (APP). Angebote wie Ergotherapie, Musiktherapie, Tanztherapie, Sport und Gespräche werden in den Tageskliniken und Tagesstätten angeboten. Das Persönliche Budget ist seit 2008 eine neue Form der Finanzierung dieser Angebote. Menschen mit Behinderung erhalten Geld, um nach ihren Bedürfnissen Hilfe- und Assistenzleistungen einzukaufen. Nach den Informationen von Wikipedia bin ich also schon lange in der „Gemeindepsychiatrie“ angekommen, da sie offensichtlich ein Oberbegriff für das gesamte psychiatrische System, welches wir zurzeit in Deutschland haben, darstellt.

Bemerkenswert finde ich, dass für dieses Behandlungskonzept das alte solide Wort „Gemeinde“ gewählt worden ist. Offensichtlich entzieht sich die psychiatrische Arbeit in Teilen dem Trend, alles mit englischen oder vermeintlich englischen Begriffen zu versehen, denn auch das alte Wort Genesung, das im alltäglichen Wortschatz kaum noch gebraucht wird, wird ganz aktuell im Begriff Genesungsbegleiter verwendet. Und das in Zeiten, in denen beispielsweise die Praxis meines Hausarztes am 1.1.2014 offiziell zum „family care center“ wurde! Das lässt mich schon über die Gründe dafür nachdenken. Denn auch – oder gerade – die Wortwahl prägt eine Gesellschaft, bzw. andersrum, lässt Einblicke in eine Gesellschaft zu.

A.E.

Text aus E-A Frühling 2014



Frühling 2018





Mein Schweinehund und ich

... sind nun gute Freunde. Er beschützt mich vor dem Ausbrennen. Natürlich darf ich nicht immer auf ihn hören, aber eigentlich meint er es gut mit mir. Ich betrachtete meinen Schweinehund lange Zeit als meinen inneren Feind, der mir nur Böses will und mich von der Erfüllung von Träumen abhält, der mich sabotiert, wo er nur kann. Und ich kämpfte gegen ihn an, so sehr ich nur konnte. Doch die Literatur zu dem Thema hat mir einen neuen Blickwinkel eröffnet. Schließlich hat ihn, den Schweinehund, jeder. Manchmal ist er stärker und manchmal tritt er kaum in Erscheinung. Jedoch, je verbissener man gegen ihn kämpft, umso bissiger wird auch der eigene Schweinehund.

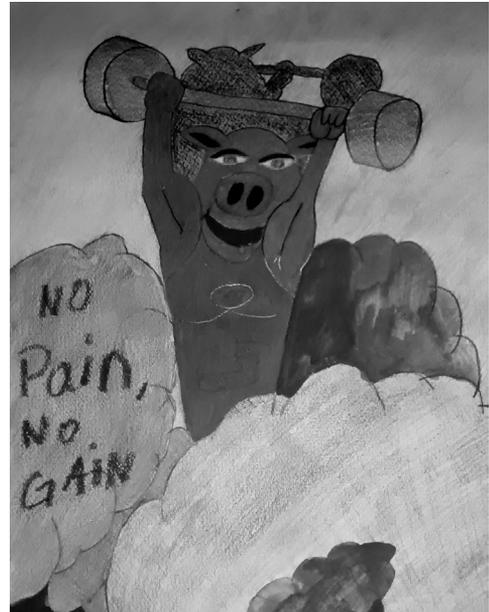
Wir pflegen jetzt einen spielerischen Umgang miteinander. Es ist wie tauziehen: An dem einen Ende stehe ich, aber umso mehr ich ziehe, umso mehr zieht auch er. Dieses Tauziehen sehe ich als Spiel, bei dem immer ein Gleichgewicht der Kräfte herrscht. Der Spaß darf nicht zu kurz kommen, denn gewinnen kann ich nicht, aber halt auch nicht verlieren. Nun setze ich mir nicht zu große Ziele und setze diese richtig z. B. S.M.A.R.T.*, dann ist auch der Schweinehund beruhigt und unterstützt mich bei meinen Zielen und deren Durchführung.

Als Literatur diente mir: „So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund“ von Marco von Münchhausen und die „Günther – der Schweinehund“-Reihe von Dr. Stefan Frädriich.

*S.M.A.R.T. ist eine englische Abkürzung und bedeutet auf deutsch:

S wie spezifisch
M wie messbar
A wie angemessen
R wie realistisch und
T wie terminiert

Bild und Text: H. H.



Text & Bild aus E-A Herbst 2014





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 ver-

schraubt, sondern in Kunststoffhüllen gefasst, die sich nur durch Zerschlagen 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.

Text aus E-A Sommer 2016

Putz la Putz

Dann machst Du das, dann machst Du dies,
putzt hier, putzt da und überall
und jedes Mal fängst Du da wieder an,
wo Du gerade aufgehört hast.
Du könntest auch den ganzen Tag putzen.
Jedes Mal entdeckst Du wieder Neues.
Putz la Putz.

U.D.

Text aus E-A Frühling 2016

Feste und verlässliche Öffnungszeiten

Fimsbüttel
Montag: 17:00 - 20:00 Uhr, Dienstag: 13:00 - 16:00 Uhr, Mittwoch 11:00 - 15:00 Uhr
Donnerstag: 9:00 - 15:00 Uhr, Freitag: 15:00 - 19:00 Uhr

Wandsbek
Montag und Donnerstag: 10:00 - 18:00 Uhr

Frühling 2018



Wochenplan für den Standort Altona

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>9:45-11:30 Wassergymnastik & Schwimmen Kaifu, Eigenanteil € 2,- für KlientInnen</p>	<p>12:30-13:30 Mittagessen im Flaks für Frauen Treff: Büro Eimsbütteler Straße 93-95. Eigenanteil € 2,50</p>	<p>10:00-12:00 Café Glückskeks Eigenanteil € 0,50</p>	<p>11:00-12:30 Achtsamkeitsgruppe Langenfelder Straße 43a</p>	<p>10:00-12:00 Angebotsberatung</p>	<p>Keine Angebote</p>	<p>10:00-12:00 Sonntags-Frühstück Eigenanteil € 1,50; Jeder 4. Sonntag</p>
<p>12:00-13:00 Gitarrengruppe Anfänger und Fortgeschrittene</p>	<p>10:00-12:00 Stabilisierungsgruppe</p>	<p>14:30-18:00 Stadterkundungsgruppe Jeden 1. & 3. des Monats. Treffpunkt Oberstraße 14b</p>	<p>14:00-16:00 Wohn & Sozialberatung</p>	<p>12:30-14:30 Kochen und Deutsch lernen</p>		<p>n. Absprache Kulturgruppe Sporradlich und kostenlos</p>
<p>10:00-12:00 Angebotsberatung</p>			<p>16:00-18:30 Frauen-Schwimmen Kaifu, Eigenanteil € 2,-</p>	<p>15:00-17:00 Genesungsbegleiter-Sprechstunde</p>		<p>n. Absprache Ausflugsguppe 1x im Monat; Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt</p>
<p>14:00-18:00 Schnackbar Kaffe & Kuehn, Suppenküche und Spiele</p>			<p>16:30-20:00 Kochen und Essen Oberstraße 14b, Eigenanteil € 1,50</p>	<p>15:00-18:00 Pudding-Essen Immer Freitag den 13.</p>		

Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

Mo

9:45-11:30

Wassergymnastik & Schwimmen

Kaifu, Eigenanteil € 2,- für KlientInnen

Di

13:15-15:15

Spielegruppe

Mi

10:00-12:00

Peer-Beratung

16:00-18:00

Chaosgruppe

Jeden 2. und 4. Mittwoch. Mit Anmeldung.

14:30-18:30

Stadterkundungsgruppe

Jeden 1. & 3. des Monats. Treffpunkt Oberstraße 14b

Do

10:00-13:00

Offener Treff mit Frühstück

Eigenanteil € 1,50

13:00-15:00

Lösungsorientierte Lebensberatung

16:00-18:30

Frauen-Schwimmen

Eigenanteil € 2,-

Fr

11:30-15:00

Kochgruppe

Mit Anmeldung eine Woche vorher. Eigenanteil € 1,50

12:30-14:30

Kochen und Deutschlernen

Treffpunkt Begegnungsstätte Altona

16:00-18:00

Café zum Wochenende

Frühling 2018

Wochenplan für den Standort Mitte

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
	9:00-11:00 Angebotsbe- ratung	13:30-15:30 Angebotsbe- ratung	15:00-18:00 Afrikanische Gruppe	10:00-12:00 Offenes Früh- stück	10:00-12:00 Genesungs- begleiter- Sprechstunde
	13:00-15:00 Offener Treff	16:00-18:00 Offener Treff		12:00-14:00 Psychosoziale Beratung Jeden 1. Do. Mi- grationsberatung	13:00-16:00 Suppenkoch- gruppe 14-tägig
	16:30-18:30 Angehörigen- Beratung Mit Anmeldung			12:00-15:00 Kreativgrup- pe Jeden 3. Do.	13:00-15:00 Resilienz- gruppe 14-tägig mit An- meldung
	16:00-18:00 Bewegung & Entspannung			14:00-17:00 Beratungsc- fé Koop.-Angebot, bitte Adresse er- fragen	15:30-17:30 Theatergrup- pe 14-tägig mit An- meldung
				15:00-18:30 Persisch/Af- ghanische Gruppe	

Wochenplan für den Standort Nord

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
12:00-14:00 Sozialberatung	14:30-16:30 Gesundungs- begleiterte Sprechstunde Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat	14:00-16:00 Angebotsbe- ratung Gerne mit Ter- minabsprache	10:00-12:00 Sozialbera- tung	13:00-13:30 Kaffee-Tafel	Keine Ange- bote	15:00-17:30 Malgruppe Jeden 1. und 3. Sonntag
12:00-14:00 Snackcafé			10:00-12:00 Frühstücks- gruppe Eigenanteil € 1,50	13:30-14:20 Verteilung Hamburger Tafel		
14:30-16:00 Deutsch- (Lern)-Café			12:00 - 13:30 Angebotsbe- ratung Gerne mit Ter- minabsprache	14:30-17:30 Kochgruppe		
16:00-18:30 Kochgruppe für Flüchtlin- ge			16:00-18:00 Bingo-Café			
17:45-19:45						

Legende

- Beratung.** Unsere Beratungstermine sind Einzelgespräche mit einem oder einer unserer Mitarbeiterinnen und stehen sowohl unseren KlientInnen wie auch sonstigen InteressentInnen offen.
Einige Termine erfordern eine Anmeldung, die meisten Beratungstermine sind jedoch unangemeldet möglich und finden bei uns in den Begegnungsstätten statt. Wir bieten zu vielfältigen Themen Beratungen an.
- Gruppenangebot mit Anmeldung.** Wir sind zusammen aktiv! Nach vorheriger Anmeldung können KlientInnen und andere InteressentInnen in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort an einer gemeinsamen Aktivität teilnehmen.¹
- Gruppenangebot ohne Anmeldung.** Diese Gruppen können ganz ohne Anmeldung von unseren KlientInnen und anderen InteressentInnen besucht werden. Gemeinsam und mit Betreuung durch unsere MitarbeiterInnen bieten wir ganz unterschiedliche Aktivitäten an.¹
- Offener Treff.** Alle Interessierten sind bei dieser gemeinsamen Aktivität in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.¹

¹ Eine eventuell genannte geringe Zuzahlung ist für die Deckung unserer Zusatzkosten bestimmt

Wochenplan für den Standort Wandsbek

Mo	Di	Mi	Do	Fr
9:30-11:30 Sozialbera- tung	16:00-18:00 Literatur- gruppe Am 2. Dienstag im Monat	14:00-16:00 Angebotsbe- ratung	10:00-12:00 Frühstück Eigenanteil € 1,50	13:30-15:30 Beratung "Rund ums Geld"
12:00-15:00 Mittagstisch Eigenanteil € 2,-	16:00-18:00 Debattier- Club Am 4. Dienstag im Monat	16:00-19:00 Tischtennis Bewegung mit Spaßfaktor und Kaffeepausen	10:00-12:00 Angebotsbe- ratung	16:00-17:30 Rhythm Fever Afrikanisches Trommeln
15:00-18:00 Aus-Tausch- Café			12:30-14:30 Genesungs- begleiter- Sprechstunde	
16:00-18:00 Zeitungsgrup- pe			15:00-17:00 Sozialbera- tung	
			16:00-18:00 Offener Treff	

Reitanlage

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



Die Liebe

Die wahre Liebe kommt von oben.
Sie ist da und jeder glaubt daran.
Man sieht sie und spürt sie.
Fast unsichtbar steht sie vor dir.
Erkenne und ergreife.
Die Liebe ist einzigartig und wunderschön.
Ich liebe die Liebe.

B. MichelleC.



Apropos

St. Vitus (St. Veit) ist Schutzheiliger der Tanzwut (Chorea Huntington), auch großer Veitstanz genannt. Außerdem ist er Schutzheiliger der Bettnässer und der Verschlaffer. +++ 1943, also vor 75 Jahren, gründeten Walter und Rose Oehmichen die **Augsburger Puppenkiste**. Bis zum heutigen Tag begeistert das Marionettentheater Groß und Klein mit Urmel, Jim Knopf und vielen anderen Figuren. +++ Am 4.4. vor 50 Jahren wurde der US-amerikanische Baptistenpastor, Bürgerrechtler und Friedensnobelpreisträger **Martin Luther King** in Memphis, Tennessee bei einem Attentat getötet. +++ 1968 brachte Stanley Kubrick den Filmklassiker **Odyssee im Welt-raum** heraus. +++ In diesem Jahr feiert **Viagra** ihr 20jähriges Verkaufsjubiläum. Ein Hoch auf die Nebenwirkung der ursprünglich als Herzmedikament entwickelten Pille! +++ Die **Schlümpfe** erlebten vor 60 Jahren ihre Geburtsstunde +++ Eine Woche nach dem Tod Martin Luther Kings wurde der Studentenführer **Rudi Dutschke** in Berlin von einem Rechtsextremisten mit drei Kugeln niedergeschossen.





Begegnungsstätte Nord

Gut eingerichtet



Seit Mitte Januar ist das Team Nord in die neuen Räume in die Marschnerstraße 9 eingezogen. Auch wenn noch nicht alles fertig ist, so ist unsere Begegnungsstätte durchaus präsentabel und einen Besuch wert. Das Highlight, insbesondere für die Kochgruppe, ist unsere offene Küche.

Frühling 2018





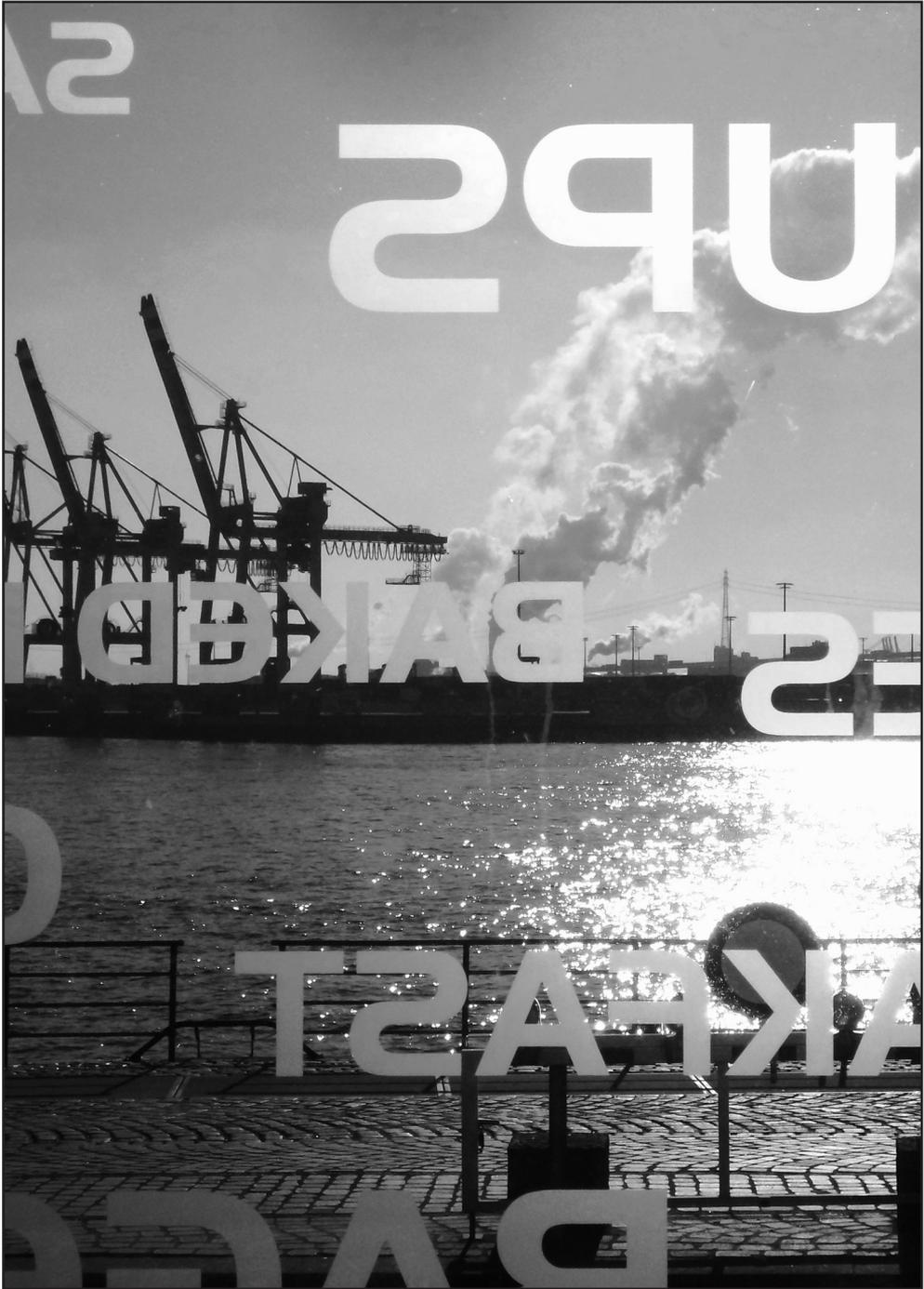
Besserwisserei Über Wasser gehen



Ein Mensch kann ohne Wasser kaum mehr als vier Tage überleben. Weil Wasser so wichtig ist, begannen die Menschen schon mit der Sesshaftwerdung, die Versorgung mit Wasser sicherzustellen, beispielsweise indem Siedlungen in der Nähe von Gewässern angelegt oder auch indem Wasser aus Quellen abgeleitet wurde. Auf diese Weise konnte man auch die Kraft von fließendem Wasser nutzen. Wer so Wasser auf seine Mühle bekam, hatte also eine kraftvolle Unterstützung bei seinen Vorhaben. Wenn irgendwelche Fieslinge versuchten, ande-

ren das Wasser abzugraben, wollten sie folglich die Möglichkeiten der Kontrahenten zunichte machen. Etwas irreführend ist die Redewendung, jemand habe nah am Wasser gebaut, denn hiermit ist nicht der Ort gemeint, an dem sich jemand niedergelassen hat. Vielmehr werden Personen, die leicht in Tränen ausbrechen, mit dieser Redewendung beschrieben. Auch wenn von stillen Wassern, die tief sind, gesprochen wird, bezieht sich dies nicht auf die Örtlichkeit sondern charakterisiert Menschen, die ruhig und besonnen sind. Das Gegenteil sind Leute, die das Wasser nicht halten können und unbedacht drauflos plappern. Unter diesen Vielrednern finden sich solche, die mit allen Wassern gewaschen sind, die trickreich und listig vorgehen. Im schlimmsten Fall predigen sie anderen Wasser, während sie selbst Wein saufen. Den Gegensatz dazu bilden Menschen, die kein Wässerchen trüben können, die völlig harmlos erscheinen. Wer sich einmal in den Kinderbereich eines Schwimmbades begeben hat, wird zugeben müssen, dass dieses Sprachbild ziemlich fragwürdig ist. Andererseits ist es eine Freude, den Kleinen beim Planschen zuzusehen, wenn sie sich wohlfühlen wie ein Fisch im Wasser. Das ist es, was wir allen Leserinnen und Lesern wünschen. Und natürlich immer eine Hand breit Wasser unterm Kiel!





Frühling 2018





Ich bin hochsensibel

Wie wichtig gesunde Ernährung für Hochsensible ist

Gesunde und ausgewogene Ernährung ist für jeden von uns wichtig! Doch Hochsensible sollten ihr noch weitaus mehr Beachtung schenken. Durch vermehrte Reizüberflutungen benötigt ihr Gehirn mehr Energie. Um diese Energie permanent zur Verfügung stellen zu können, braucht der Organismus die hierfür verwertbaren Nahrungsmittel. Wie wichtig das ist, ist mir erst in letzter Zeit deutlicher geworden. Darum ist es mir ein Anliegen meine Erfahrungen mitzuteilen.

Dass Zucker, Weißmehlprodukte und Geschmacksverstärker gesundheitlich bedenklich sein können, hat wohl jeder mittlerweile mitbekommen. Was sie auf Dauer für verheerende Folgen auslösen können, ist den meisten nicht bewusst.

Meine Fehlernährung begann schon dadurch, dass ich nicht gestillt wurde. Was ich statt Muttermilch bekommen habe, habe ich noch nicht erfragt. Vermutlich irgendeinen Chemiecocktail, zumal bis heute kaum etwas anderes an Fertigbahrung auf dem Markt ist.

Da meine Mutter beschloss, wieder arbeiten zu gehen, wurde ich mit drei Monaten zu meiner Oma gegeben. Das war zu einem Teil mein Glück, weil Oma als Hausfrau das Essen frisch zubereitete. Allerdings wurde ich von meinen Großeltern auch ständig mit Süßigkeiten

vollgestopft. Mein Gehirn hat also schon sehr früh falsche Verknüpfungen zu Süßem entwickelt, weshalb ich auch bis heute unter einer Zuckersucht leide – einer äußerlich nicht unbedingt erkennbaren Essstörung, die sich, wie jede andere Sucht, nur sehr schwer besiegen lässt. Sie wird von den meisten Menschen bisher nur belächelt.



Ich gehe mal davon aus, dass auch damals im Kindergarten ebenfalls kein gesteigerter Wert auf frische, ausgewogene Er-

nährung gelegt wurde. Zudem wurde vieles verkocht. Abends bekam ich dann nur eine Scheibe Brot mit Aufschnitt. Im Alter von ca. zehn Jahren, meine Eltern hatten sich mittlerweile getrennt, kochte meine Mutter nur am Wochenende, was ich mir dann am Folgetag aufwärmen konnte. Ansonsten bereitete ich mir irgendwelche Fertiggerichte zu. Das änderte sich mit dem ersten Kochkurs, den ich im Alter von etwa 14 Jahren in der Schule besuchte. Was mir dort gezeigt und erklärt wurde, fand ich toll. Aber erst mit 23 Jahren, nachdem ich ausgezogen war, beschäftigte ich mich intensiver mit dem Thema Ernährung und mit dem Fasten, das ich ein- bis zweimal im Jahr praktizierte. Ich erlebte Phasen, in denen es mir gesundheitlich deutlich





besser ging. Ich fiel dann aber wieder in meine alten Muster zurück. Ich begann wieder vermehrt unter Gereiztheit, Allergien, Schlafstörungen, Nervosität zu leiden – doch ich ignorierte es. Selbst als ich in depressive Phasen fiel, meinen ersten, dann zweiten Burnout bekam, brachte ich es nur bedingt mit meiner Ernährung in Verbindung. Verdrängen war leichter.

Erst letztes Jahr verspürte ich den inneren Impuls, wieder zu fasten, um meinen Körper so zu entgiften. Danach wollte ich dauerhaft die Umstellung meiner Ernährung und somit meine Krankheiten und meine Zuckersucht angehen. Keiner, der es nicht selber einmal gemacht hat, kann sich im Geringsten vorstellen, welche Krankheitssymptome durchs Fasten verschwinden, wie viel Energie, Klarheit und Selbstvertrauen man dadurch bekommt – ein fantastisches Gefühl, wenn all der Ballast von einem förmlich abfällt.

An alle, die sich vom Thema Hochsensibilität und meinen Berichten angesprochen fühlen, kann ich nur von Herzen appellieren, sich mit ihrer Ernährung intensiver zu beschäftigen und in kleinen Schritten zu probieren, sie in eine gesündere Richtung zu entwickeln. Ich habe da meinen eigenen Weg übers Fasten gefunden, der vielen aber zu radikal sein wird. Jeder kann da nur durch

Ausprobieren seinen individuellen Weg finden. Da mir dies ein großes Anliegen ist, möchte ich eine kleine Gruppe zum Thema Nahrung und deren Auswirkungen und Fragen hierzu bei Op de Wisch ins Leben rufen. Ich würde mich freuen, wenn diejenigen, die an so einer Gruppe Interesse haben, ihrem Betreuer oder Frau Nebel Bescheid geben, damit ich sehen kann, ob Lust und Bedarf besteht.

Meine persönliche Empfehlung: Alles, was mehr als fünf Inhaltsstoffe enthält oder welche, die du kaum aussprechen kannst, Produkte, die mit einem Barcode versehen sind, Süßigkeiten, glutenhaltige Produkte (Nudeln, handelsübliche Müslis usw.), tierische Eiweißquellen wie Milch, Käse, Fleisch und ungesunde, gesättigte Fettsäuren mehr und mehr zu reduzieren, und versuche stattdessen mehr Gemüse und Obst, am besten saisonal und regional, fermentierte Produkte wie Quark, Naturjoghurt, frisches Sauerkraut u.ä., frische Kräuter, Getreide wie Hirse, Amaranth und Quinoa, am besten frisch zubereitet zu dir zu nehmen – und ich verspreche dir, du wirst erstaunt sein, was sich allein durch kleine Veränderungen nach einiger Zeit schon bei dir tut.



Viel Erfolg
wünscht dir
Sandra Daniela
Seemann





Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser Erfahrungsbericht

Mein Name ist Manfred und ich bin ein Klient von Op de Wisch und das seit vielen, vielen Jahren. Ich wurde von Herrn V. (Sozialarbeiter) betreut. Ich habe ihn immer wieder gefragt, ob ich die Quittungen für meine Fußpflegebehandlungen beim Sozialamt einreichen muss. Antwort von Herrn V.: „Nein, Manfred, das Sozialamt überweist dir den Betrag auf dein Konto, du brauchst keine Quittungen einzureichen.“

Ich habe Herrn V. mehrmals gebeten, das zu überprüfen, jedesmal kam die Antwort: keine Quittungen ans Sozialamt senden. Nachdem Herr V. als Betreuer bei mir aufgehört hat, stellte sich heraus, dass ich die Quittungen doch hätte ein-

reichen müssen. Mir ist ein großer Schaden entstanden, über mehrere Jahre war ich bei der Fußpflege und dachte immer, das Sozialamt übernimmt die Kosten und überweist den Betrag auf mein Girokonto. Dieses habe ich der Leitungsebene Op de Wisch sechsmal mitgeteilt, auch dem Vorstand. Nach zwei Jahren kam dann eine Antwort: Die Firma Op de Wisch übernimmt nichts an Kosten. Nicht mal einen kleinen Teil.

Frage: Wer hat Schuld? Der Sozialarbeiter hat mich falsch informiert!! Ich selbst hätte besser aufpassen müssen!!

Manfred G.

Text aus E-A Frühling 2015





Ratgeber

Korrekte Benutzung von Bürgersteigen

Durch die Befolgung der ersten beiden Lektionen betreffs der korrekten Benutzung von Rolltreppen und Ausstiegstüren verläuft Ihr Alltag störungsfreier. Gut so! Um noch geschmeidiger das Leben zu bewältigen, widmen Sie bitte auch der dritten Lektion unseres Ratgebers Ihre volle Aufmerksamkeit!

Folge 3/365: Über die korrekte Benutzung von Bürgersteigen Der Straßenverkehr hierzulande fließt einigermaßen reibungslos, weil sich darauf geeinigt wurde, *rechts* zu fahren. Und da wir weder Briten noch Australier sind, bewegen wir uns auch sonst auf der rechten Seite. Also auch auf Bürgersteigen. Das hat nichts mit politischer Haltung zu tun. Wenn aus individueller Perspektive sich alle rechts halten, kommen wir uns nicht in die Quere.

Bürgersteige sind nicht immer breit wie Boulevards. Manche sind recht schmal und außerdem auch noch gesäumt von Radwegen. Wenn Sie also in Gruppen einen Fußweg benutzen, dazu noch provokant schlendern, bewegen Sie sich tendenziell bitte eher im Gänsemarsch, anstatt bräsig wie Touristen die volle Breite des Trottoirs einzunehmen, 1. um Passanten, die Sie überholen möchten, dazu die Möglichkeit zu verschaffen, und 2. Entgegenkommende nicht an Hauswände zu drücken oder Fahrradfahrern zum Fraße vorzuwerfen.

Stehen Sie beispielsweise die Auslagen bewundernd vor einem Schaufenster und wollen dann Ihren Weg fortsetzen, blicken Sie in die Richtung, in die Sie



gehen wollen und überzeugen sich davon, dass Sie niemanden über den Haufen rennen. In die eine Richtung gucken und in die entgegengesetzte gehen, hat schon zu mancher Kollision geführt, die Sie im Grunde Ihres Herzens ja vermeiden wollen! Wenn nicht, melden Sie sich bitte unverzüglich zum Antiaggressions-training an!

Und noch ein Wort zum Schluss: Bürgersteige benutzen heißt auf Bürgersteigen gehen und *nicht* auf Radwegen! Ihrer und der Radler Unversehrtheit zuliebe.





Unterwegs in Hamburg Reklame



Gesehen im Hauptbahnhof am 8.3.2018. Eine mögliche Anspielung auf den Welttag der Frauen?

Im März begeisterte mich eine Werbekampagne wie selten zuvor: Von Aushängen, Screens und Plakaten wurde mir schwarz-weiß und minimalistisch reduziert immer wieder die Silbe Bla entgegengeschleudert. Schöner, nüchterner und sich selbst erklärender, so fand ich, kam Werbung noch selten daher. Offen gestanden, vermutete ich eine kreative Einrichtung hinter dem Werbefeldzug, das Deutsche Schauspielhaus in etwa. Nun im April bin ich schlauer (und desillusioniert). Trotzdem danke für ein paar Wochen Werbeästhetik im offenen Raum!

Appetitzügler



Im April habe ich auf dem Weg zu einer Klientin die S-Bahn im Jungfernstieg nehmen müssen. Da ich Hunger verspürte, hatte ich mir bei einem Imbiss zuvor einen Snack besorgt, um das anstehende Krisengespräch nicht mit Magengeräuschen zu übertönen. Der Jungfernstieg-S-Bahnsteig wurde kürzlich neu designt. Beim Anblick des Wandmusters fragte ich mich, ob die Motive meinen Appetit auf die Spinat-Champignon-Pizza fördern würden. Ich kam zu einem entschiedenen *Nein*.





Warum wir Ostern feiern Vorsicht, Satire!

Am Karfreitag wurde Jesus, der Gottesknecht, gekreuzigt. Am Karsamstag musste Jesus, nachdem er gestorben war, erst einmal in den Limbus (die Vorhölle). Herr Abraham, der Oberaufseher des Limbus, erkannte, dass dies ein Missverständnis war, und schickte Jesus wieder zu den Lebenden ins Jammertal (die Erde) zurück. Am Ostersonntag ist Jesus als Zombie aus seinem Grab entwischt. Außerdem dürfen an diesem Tag alle Christenmenschen sich wieder die Bäuche mit Köstlichkeiten vollschlagen. Am Ostermontag muss keiner zur

Arbeit, weil dieser Tag ein gesetzlicher Feiertag ist. An diesem Ostermontag, so die Legende, trafen zwei von Jesu Jüngern einen bärtigen, langhaarigen Untoten. Diesen luden sie zum Essen ein. Und als dieser müffelnde Pre-Hippie anfang das Brot zu brechen, da erkannten diese Jünger voller Entzücken: „Das ist ja unser Jesus!“ Am nächsten Tag ist Dienstag, dann ist Ostern vorbei und alle Menschen dürfen wieder arbeiten.

S. M.

Text aus E-A Frühling 2015

Das Winchester Mystery House

Das Winchester-Haus in der Nähe von San Francisco ist wohl eines der skurrilsten Gebäude der Welt. Der berühmte Gewehrfabrikant William Winchester (1837 – 1881) und seine Frau Sarah Winchester (1839 – 1922) lebten darin bis zu ihrem Tod. Nach dem Tod von William lebte seine Frau alleine in diesem Haus. 1884 begannen die Ausbauten des Hauses. Schon damals litt Sarah unter dem Wahn, dass Nachts die Geister der durch Winchester-Gewehren Getöteten sie heimsuchen würden. Nach dem großen San Francisco-Erdbeben von 1906 wurde die Paranoia der Sarah Winchester immer schlimmer. Ständig ließ sie neue Räume, Etagen, Kamine, Schornsteine und Geheimgänge bauen. Als die Bauarbeiten nach

ihrem Tod 1922 endeten, verfügte das Haus über 160 Räume, davon 40 Schlafzimmer auf vier Etagen, 47 Kamine, 17 Schornsteine und über 100 Fenster.

S. M.



Foto: Quelle: Library of Congress, Prince & Photographs Division, 571113; Text aus E-A Sommer 2015

Frühling 2018





Früher aßen wir besser Fiasko für Hochsensible



Aus meiner Sicht hat die Generation meiner Großeltern, die alles noch frisch und aus Einzelzutaten selber herstellte, aus Ernährungssicht weitaus gesünder gelebt. Dazu hatten sie meist nur die Möglichkeit, Obst und Gemüse aus der Region zu beziehen. Für Überfluss, wie wir ihn heute kennen, ist der menschliche Organismus nicht ausgestattet.

Trotzdem wird heute genau dieses Prinzip, überall und alles permanent in sich hinein zu stopfen, ohne auch nur darüber nachzudenken, propagiert. Daraus resultiert eine Massensucht, ausgelöst durch Ausschüttung von Dopamin im Gehirn, gerade vermehrt durch all die Lebensmittel, die gefährlich und krankmachend sind.

Damals, als zumindest noch naturbelassener gekocht wurde, hatten Hochsensible, die es schon immer gab, also noch weit mehr für sie so wertvolle Nährstoffe zur Verfügung als heute. Die Lebensmittel waren auch weit weniger umweltbelastenden Substanzen wie Pestiziden, chemischen Düngemitteln u.a. ausgesetzt.

Ist es da also verwunderlich, dass gerade diese Menschen in der heutigen Zeit reihenweise krank werden? Sie haben permanente Mangelerscheinungen, die sich nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer und geistiger Ebene zeigen: Depressionen, chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Geiztheit, innere Unruhe und Nervosität, Allergien, Diabetes, Bluthochdruck, Infarkte, Konzentrationsstörungen, Alzheimer – um nur mal ein paar von ihnen zu nennen. Die Pharmazie verdient sich dumm und dusselig, und das nur durch die Unwissenheit der Betroffenen – klar, dass gerade hier garantiert keine Aufklärung betrieben wird.

Sandra Daniela Seemann





Lass es Lied von Houffouet

du hast gesagt, du wollest mit mir reden
und damit war wohl alles schon gesagt
das, was jetzt kommt
hätt' ich so gern vertagt
es ist vorbei, so wie es scheint

du wirst erst schweigen, betreten schauen
dann druckst du rum, sprichst aus, was ich längst weiß
lass es sein, es wird dadurch nicht leichter
und red' jetzt bitte nicht den ewig gleichen Scheiß

nein, sag jetzt nicht
wir wollen gute Freunde bleiben
davon habe ich genug

du hast gesagt, du wollest mit mir reden
warum erst jetzt? Egal - die Chance verpasst
nimm du den Kram, den du so gerne hast
ich nehm' dein Foto
von meiner Wand

du willst mir schreiben, telefonieren
du lädtst mich ein zum letzten Rendezvouz
lass es sein, komm, lass es, lass es, lass es
und red' jetzt bitte nicht den ewig gleichen Schmu

nein, sag jetzt nicht
wir wollen gute Freunde bleiben
davon habe ich genug
genug.



Frühling 2018





Die Veggie-Köche suchen neue Leute

Leckeres in Eimsbüttel



Wir sind die Kochgruppe in Eimsbüttel, Oberstraße 14b, und haben viel Spaß am Kochen, Vorbereiten und Einkaufen. Wir kochen ausschließlich vegetarisch – Jede Woche freitags von 11:30 bis 15:00 Uhr.

Kontaktaufnahme über Sylvia Plewa 015117415794 oder Dirk Hansen 015152721911

Naturgruppe in Altona

Wir gärtnern zusammen, begleiten die Natur durch den Jahreskreis, erkunden die grünen Orte der Stadt und lernen die Heilkraft einheimischer Pflanzen kennen.

Jeden Dienstag, von 16:00 - 18:00 in der Eimsbüttlerstr. 93-95

Bitte anmelden bei Nikolas Kiel
Tel: 0176 144 75 901





Asiatische Suppe

Die Wandsbeker Kochgruppe serviert

Zutaten

- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- großes Stück Ingwer
- 1-2 Paprika
- Suppenbrühe
- Reis
- Hühnerfilet
- 2 Stangen Sellerie (nicht die ganze Staude)
- 4-5 Limettenblätter
- 3-4 Zitronengrasshalme
- 1 Teelöffel Chilipaste (gibt's in Asialäden)
- 1 kleine Chilischote
- 2-3 Dosen Kokosmilch
- 1 halbe Mango
- 1 Fläschen Kochsahne

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, klein schneiden. Das mundgerecht geschnittene Hühnerfilet mit der Zwiebel in etwas Öl kurz auf hoher Temperatur im Topf anbraten. Danach den Topf mit etwas Wasser auffüllen, einen Esslöffel Suppenbrühe dazugeben, etwas köcheln lassen. – Paprika in lange Streifen schneiden. Brokkoli in kleine Röschen aufteilen. Sellerie in kleine Stücke schneiden. Halbe Mango würfeln. Ingwer schälen und kleinhacken. – Paprika, Brokkoli und Sellerie in den Topf geben. Kokosmilch dazu schütten und gut verrühren. Bissfest kochen. – Zum Schluss Ingwer, Zitronengras, Chilischote und Chilipaste hinzu geben, mit Kochsahne aufgießen und nochmal etwa fünf Minuten auf niedriger Temperatur köcheln. – Parallel Reis kochen. Mit der Suppe servieren.





ausTauschCafé

Rätselhaftes aus der Rüterstraße

Wenn sich immer wieder montags zwischen 15 und 18 Uhr Klientinnen und Klienten im großen Saal der Begegnungsstätte Rüterstraße zusammenfinden zum Tratsch und Kaffeetrinken, sind auf Tischen alle möglichen Gegenstände ausgebreitet, die mit nachhause genommen werden können. Nützliches, Unterhaltsames und eben auch immer wieder Rätselhaftes, dessen Sinn und Zweck sich einer/m nicht auf Anhieb erschließt.

Etwa 15 cm hoch mit einem ungefähren Durchmesser von zweieinhalb Zentimetern und aus Edelstahl, in das 10 x 14 kleine Löcher gestanzt sind – was kann



das sein? Welche Aufgabe erfüllt dieses Rohr? Oder soll es einfach nur dem Auge schmeicheln und die Sinne verwirren? Ist es ein Utensil? Eine Zierde?

Hier ist Rat gefragt. Und bis eine Antwort gefunden ist, lautet die Devise: Abwarten und Tee Trinken.

Ups! Liegt etwa hier bereits die Lösung?

Finden Sie es heraus!

Feigsein ist nicht fein

Mein Leben ist so schwer
ich kann einfach nicht mehr.
Bald bin ich 40 Jahr
und nicht mehr lange da.

Mein Leben ist nicht leicht
ich trieb niemals ganz seicht.
Wozu sollt's weitergehn?
Ich konnt den Grund nicht sehn.

Ich wusste ganz genau
das Leben bleibt stets grau.
So wie mein Leben war,
kam ich damit nicht klar.

Doch jemand sprach zu mir
Ich bitte dich, bleib hier!
Komm auf den grünen Zweig
wer stiften geht, ist feig!

Und Feigsein ist nicht fein,
drum ließ ich's Sterben sein.
Besann mich auf die Farben
und machte Hausaufgaben.

Jetzt nutz ich meine Gaben,
die längst nicht alle haben
und schreib dieses Gedicht,
denn sterben möchte ich nicht.

Heut bin ich Realist:
Das Leben ist wie's ist.

28.02.2013 A.E.

Text aus E-A Sommer 2014

Frühling 2018





Das Runde muss ins Eckige Der Ball ist der springende Punkt

Am 14. Juni beginnt die Fußball-WM in Russland. Auf dieses Ereignis will Einblicke-Ausblicke seine Leser nicht unvorbereitet lassen und vielleicht auch denjenigen, die sich ansonsten nicht für Fußball interessieren, ein paar Grundlagen des Spiels vermitteln. Dazu haben wir die wichtigsten Aussagen von Experten zusammengetragen.

Fußball ist, wenn 22 Mann dem Ball hinterherrennen und am Ende gewinnt Deutschland, sagte einst Gary Lineker. Nun ja, Lineker ist Engländer. Die Engländer haben zwar das Fußballspiel erfunden, sind aber ansonsten bei Turnieren bemerkenswert erfolglos, weshalb man ihren Sachverstand getrost bezweifeln darf. Wenn jede Mannschaft gewinnen will, muss man sich etwas einfallen lassen, um siegreich zu sein. Schließlich leben alle auf dieser Erde, aber eben auf verschiedenen Spielhälften, wie Klaus Augenthaler ganz richtig erkannt hat. Dietmar Demuth forderte einst von seiner Mannschaft, den Gegner durch ständiges Toreschießen zu zermürben. Mit dieser schlichten Taktik konnte er aber den Abstieg seiner Mannschaft aus der 1. Bundesliga nicht verhindern. Schließlich ist Fußball Ding, Dang, Dong, nicht nur Ding, wie Giovanni Trapattoni in seiner Zeit als Trainer des FC Bayern feststellte. Es gibt also unterschiedliche Konzepte, und laut Jan Böhmermann ist Fußball wie Schach, nur ohne Würfel. Eine etwas andere Erklärung lieferte Michael Bal-

lack, indem er darauf hinwies, dass man Vieles nicht trainieren, sondern nur üben kann. Die Anweisung von Fritz Langner an seine Spieler : „Ihr fünf spielt jetzt vier gegen drei“ verdeutlicht dies eindrucksvoll und unterstreicht, dass Fußball auch intellektuell durchaus fordernd sein kann. Aufgabe des Trainers ist, die Schwächen seiner Mannschaft zu erkennen und Ab-

hilfe zu schaffen. Beispielsweise bemerkte Bertti Vogts in seinem Team ein Abstimmungsproblem – das müssen wir automatisieren, war seine Schlussfolgerung. Etwas anders beschrieb Erich Ribbeck dieses Problem :

„Bei uns wird auf dem Platz zu wenig gesprochen. Das könnte an der Kommunikation liegen“. Innerhalb des Teams muss also Einiges zueinander passen. Klaus Hilpert war deshalb sehr erfreut, weil es gelungen sei, die Mannschaft ganz karibisch zusammenzustellen. Von Olaf Thon kam zudem die Warnung, man solle auch die anderen Mannschaften nicht unter den Teppich kehren lassen. Entsprechend gut vorbe-





reitet ließ Berti Vogts seine Mannschaft gegen Kroatien antreten : „Die Kroaten sollen ja auf alles treten, was sich bewegt – da hat unser Mittelfeld ja nichts zu befürchten“. Ein großes Turnier, an dem Teams aus vielen Nationen beteiligt sind,

kann schon mal für Verwirrung bei den sogenannten Experten, die

vor und zu den Spielen ihre Einschätzungen abgeben, sorgen.

So glaubte Barry Venison zu wissen, dass die Rumänen portugiesischer als die Deutschen sind.

Nun, zu den Engländern und Fußball ist ja bereits alles gesagt.

Andreas Brehme meinte:

„Die Brasilianer sind ja auch alle technisch serviert“. Paul Breitner zweifelte, die Brasilianer sollten nicht glauben, sie wären Brasilianer, nur weil sie aus Brasilien kommen würden.

Heribert Fassbender urteilte kenntnisreich : „Die Polen darf man nicht unterschätzen. Diese Balkan-Kicker sind unberechenbar“. Sobald ein Spiel beginnt, melden sich die TV-Kommentatoren zu Wort.

Holger Obermann fand einen gelungenen Einstieg : „Zwei Minuten gespielt, noch

immer hohes Tempo“. Mit ihren Anmerkungen zum Spielgeschehen liefern die Reporter für die Zuschauer oft wichtige Informationen. Nach einem gelungenen Spielzug erkannte Werner Hansch: „Wenn das keine Chance war, dann war es zumindest eine große Möglichkeit“. Auch in der Halbzeitpause steuern Experten ihre Beobachtungen und Einschätzungen bei.

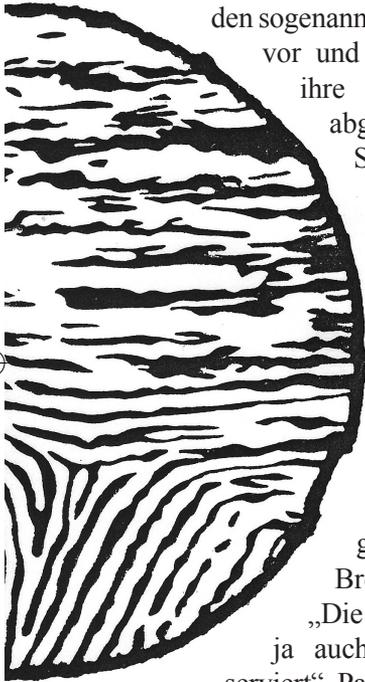
Zur möglichen Einwechslung eines Spielers erklärte Gerd Delling : „Wenn man ihn jetzt ins kalte Wasser schmeißt, könnte er sich die Finger verbrennen“. Und der „Kaiser“ Franz Beckenbauer ahnte den Ausgang des Spiels voraus : „Es gibt nur eine Möglichkeit : Sieg, Unentschieden oder Niederlage“.

Nach Spielende werden dann die Spieler oft zum Spielverlauf befragt. Norbert Dickel erklärte, dass er es mit einem Gegenspieler zu tun hatte, der mit allen Abwassern gewaschen war.

Zu einer umkämpften Partie äußerte sich Alexander Strehmel : „Bei so einem Spiel muss man die Hosen runterlassen und sein wahres Gesicht zeigen“.

In der sogenannten Gruppenphase einer WM sind die Spiele häufig von Taktik geprägt. Das kann zu eher unansehnlichen und langweiligen Partien führen, wie Marel Reif veranschaulichte : „Wenn Sie dieses Spiel atemberaubend finden, dann haben Sie es an den Bronchien“.

Die größte Spannung entsteht zumeist erst ab dem Achtelfinale. Wenn es dann nach 90 Minuten 1:1 steht, könnte es genauso gut umgekehrt stehen, wie Heribert Fassbender feststellte. Sollte eine Verlängerung





von zweimal 15 Minuten noch keine Entscheidung herbeiführen, wird der Sieger des Matches im Elfmeterschießen ermittelt. Originalton Paul Breitner: „Und dann kam das Elfmeterschießen. Wir hatten alle die Hosen ziemlich voll, nur bei mir lief's ganz flüssig“. Lukas Podolski kennt diese Sorgen nicht: „Ich denke nicht vor dem Tor. Das mache ich nie“. Seine Glaubwürdigkeit untermauerte Poldi, als er zum Ausgang eines Spiels bemerkte, dass manchmal auch der Bessere gewinnen würde. Für den Fall einer Niederlage hat Jürgen Wegmann die ultimative Erklärung gefunden: „Erst hatten wir kein Glück, dann kam das Pech hinzu“. Etwas philosophischer äußerte sich Mario Götze: „Mal ist man der Hund, mal ist man der Baum“. Falls den geneigten Lesern das Geschehen auf dem Platz mitunter rätselhaft erscheinen sollte, etwa weil ein Schiedsrichter mit merkwürdigen Bewegungen versucht, ein imaginäres Rechteck in die Luft zu zeichnen, handelt es sich um den „Videobeweis“, der bei dieser WM erstmals eingesetzt wird.

Ein Unfug, der allenfalls den Spielfluss stören kann. Und für alle, die sich mit der Abseitsregel schwertun, hat Dieter Nuhr Trost: „Männer haben 100 Gramm mehr Gehirn als Frauen – da ist unter anderem die Abseitsregel drin“. Als Mann könnten Sie sich also freuen, dass Sie Ihre weibliche Seite entdeckt haben, und als Frau, dass Sie diesen unnötigen Ballast nicht mit sich herumtragen müssen. Letztlich ist es ganz einfach. „Abseits ist, wenn der Schiedsrichter pfeift“, ist die ultimative Erklärung von „Kaiser“ Franz Beckenbauer. Wer Fußball-Weltmeister wird, wäre noch zu klären. Vielleicht Frankreich. Oder Spanien. Oder Deutschland. Oder Argentinien. Oder Brasilien. Bestimmt nicht England. Aber wer weiß, schließlich ist Fußball wie eine Frikadelle, man kann nicht wissen, was drin ist, um eine Weisheit von Martin Driller zu bemühen. Oder sagen wir es mit den Worten von Paul Gascoigne: „Ich mache nie Voraussagen und werde dies auch niemals tun.“

H.W.





Gemeinsame Wege zur Gesundheit

Vorträge und Diskussionen

Bergedorfer Trialog

25. April: Therapieansätze: Was ist Therapie, was ist Betreuung?
30. Mai: Müssen Medikamente sein? Gibt es Alternativen?
27. Juni: Kunst und psychische Erkrankung: Kreativität, schöpferisches Denken

Jeweils mittwochs von 18:00 bis 20:00 Uhr in den Räumen des Sozialen Zentrums, Harders Kamp 1, 21031 Hamburg-Bergedorf

Trialog Harburg

25. April: Hometreatment - was erwarten wir, was erwartet uns?
23. Mai: Was ist eine chronische Depression?
27. Juni: Wie lassen sich „Kommunikationsstörungen“ beheben?

Jeweils mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr in der Asklepios Klinik Harburg, Medizinzentrum (Haus 1, Sockelgeschoss), Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 HH-Harburg

Verrücktheit im sozialen Raum

Zur Anthropologie von Gesundheit und Krankheit in der Psychiatrie

24. April: Identitätsstiftende Nischen
8. Mai: Peer-Support gegen Einsamkeit
15. Mai: Hometreatment als Gradwanderung
5. Juni: Psychiatrie als sozialer Raum - Soziale Räume in der Psychiatrie
19. Juni: Wie heil oder unheil ist der Soziale Raum?

Jeweils dienstags von 18:00 bis 20:00 Uhr im Hörsaal A, Uni-Hauptgebäude, Edmund-Siemers-Allee 1, Nähe Bahnhof Dammtor.





Borderline-Trialog

18. April: Familiäre Verstrickungen
16. Mai: Wo fängt eigentlich die Störung an ?
20. Juni: Verlustängste
18. Juli: Borderline und Therapie

Jeden dritten Mittwoch im Monat von 18:00 bis 19:30 Uhr im Auditorium in der Schön-Klinik (4.Etage, Haus 7)

Kleinanzeigen



Ich möchte eine Ausflugsgruppe (Sa. oder So.) für Wanderungen und/oder Radtouren in und um Hamburg oder auch für Tagesausflüge z.B. an die Ostsee gründen.

Meldet euch bei Interesse bei meiner Betreuerin Angelika Müller unter der Nummer 0159-044 75 913!

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. In der nächstmöglichen Ausgabe wird sie dann veröffentlicht. Euer Name wird nur abgedruckt, wenn ihr damit einverstanden seid.

Frühling 2018





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
Marschnerstr. 9 _ 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

Unsere Klientensprecher
Jan Pohl, Lars Fölsche, Marie Lopez
Mathias Kutscher, Gabriel Schultz

Tel.: 0176_14475942
E-Mail: 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.



EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
FRÜHLING 2013

BÖCKER GEHT – FRÜHLING KOMMT
FRÄNKISCHE VERABREDUNG
VON GARDENHOFER ANDRÉ BÖCKER
*** DER KANARISCH-ROSE PLATZ *** UND DER PRINZ *** U.S.W.

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
HERBST 2013

RAUS INS GRÜNE! SOMMER IN HAMBURG
TIPPS FÜR DEN URLAUS IN DER STADT
*** WAS IST TAUIG? *** FRIEDHOFER UND NEUMANNING ***
GUTS INGENIEUR FÜR DIE ZWANGSARBEITER *** U.S.W.

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
HERBST 2013

MITTELALTERSPERKALE BEI OP-DE-WISCH
*** DRIFTSCHWENGERN IM LERZEN *** UND DAS FAKTE WISST
FÜR ANKEREN *** EIN NEUER BUCH *** UND DAS FAKTE WISST
VON IST WUNDERBAR *** U.S.W.

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
WINTER 2013

EINE SCHÖNE WINTERZEIT
JAHRESZEIT, ZEITENWEISE, AUF EIN FREILEB
*** TAUIGER HANDBLATT *** EIN INTERESSANT RUND UND
TRENNUNG WISCH *** DIE FANTASIE BILDUNG ***
REIZT *** NEUE VERANSTALTUNGEN SICH VON *** U.S.W.

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
FRÜHLING 2014

ES IST FRÜHLING!
FRÜHLING KOMMT AN FRÜHLING
*** DIE GUT FÜR DIE *** BIRNER BIRNER ***
LAUTSCHAFT *** EINEN *** COMPUTER SICH E.K. ***
NEUE VERANSTALTUNGEN *** U.S.W.

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
SOMMER 2014

SOMMER, SONNE, SAMBA
BRÄUTER UND FUßBALL
*** VON ZAHNARTEN, SINGEN UND GARDENHOFER ***
UNDER NEUE KLEINTEMER *** OP-DE WISCH KLEINTEM ***
*** NEUE VERANSTALTUNGEN *** HAMBURG HAMBURG ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
HERBST 2014

HERBSTZEIT IST KINOZEIT
DIE AUSGABE MIT KLEINTEMER
*** FÜR DIE *** FÜR DIE *** VIEL VERANSTALTUNGEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
WINTER 2014

WEHNACHTEN
DIE AUSGABE KLEINTEMER UND DAS TRENNUNG GRUPPEN
*** AUF DEN VERANSTALTUNGEN *** AUCH DEN WISCH *** AUF
DEN GÄNDEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
FRÜHLING 2015

FRÜHLING
TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN
*** HAMBURG HAMBURG *** KLEINTEMER *** GEDICHT ***
*** TRENNUNG *** VERANSTALTUNGEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
SOMMER 2015

SOMMER
AUFREISSIG, MYSTERIÖS UND MABRITUS
*** FÜR DIE *** EIN TAG AN NEUE *** GEDICHT ***
*** TRENNUNG VON DER KLEINTEMER ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
HERBST 2015

VERWÜNSCHENER HERBST
HAMBURG HAMBURG
*** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
WINTER 2015/2016

WINTER 2015/2016
WUNDER, WILLEN UND WIE WISSE
*** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***
GARDENHOFER *** VERANSTALTUNGEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
FRÜHLING 2016

FRÜHLING 2016
BLÜHMEN, BLÜTEN, BARBARA
*** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***
DIE TRENNUNG UNTERNEHMEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
VON KLEINTEM FÜR KLEINTEM
SOMMER 2016

SAUERE GURKENZEIT
STOLZ, SOBERANITÄT, SUPERMÄDEL
*** HAMBURG HAMBURG SICHEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***
TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
OP-DE-WISCH-KLEINTEMER
HERBST 2016

WAS FÄLLT UND WAS FLIEGT
FARBEN UND FESTE FERREN
*** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***
HAMBURG HAMBURG *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
OP-DE-WISCH-KLEINTEMER
WINTER 2016/2017

WINTER-ÜBERRASCHEUNEN
DIE AUSGABE KLEINTEMER
*** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***
HAMBURG HAMBURG *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
OP-DE-WISCH-KLEINTEMER
FRÜHLING 2017

DAS BLAUE BAND
AUFREISSIG IN DEN FRÜHLING
*** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***
HAMBURG HAMBURG *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
OP-DE-WISCH-KLEINTEMER
SOMMER 2017

EITEL SONNENSCHENK
BLUES HAMBURG, BLUES ZÜRICH
*** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***
HAMBURG HAMBURG *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
OP-DE-WISCH-KLEINTEMER
HERBST 2017

FENSTER
FARBEN, GEDANKEN, PERSPEKTIVEN
*** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***
HAMBURG HAMBURG *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***

City.de.Wirch

EINBLICKE – AUSBLICKE
OP-DE-WISCH-KLEINTEMER
WINTER 2017/2018

ZUHAUSE
FILME, FOTOS, FANTASIE
*** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***
HAMBURG HAMBURG *** TRENNUNG SICH WIE DAS LEBEN ***

City.de.Wirch



WELCHE VORSTELLUNG ...



**... HABEN WIR EIGENTLICH VON
AFRIKA?**

