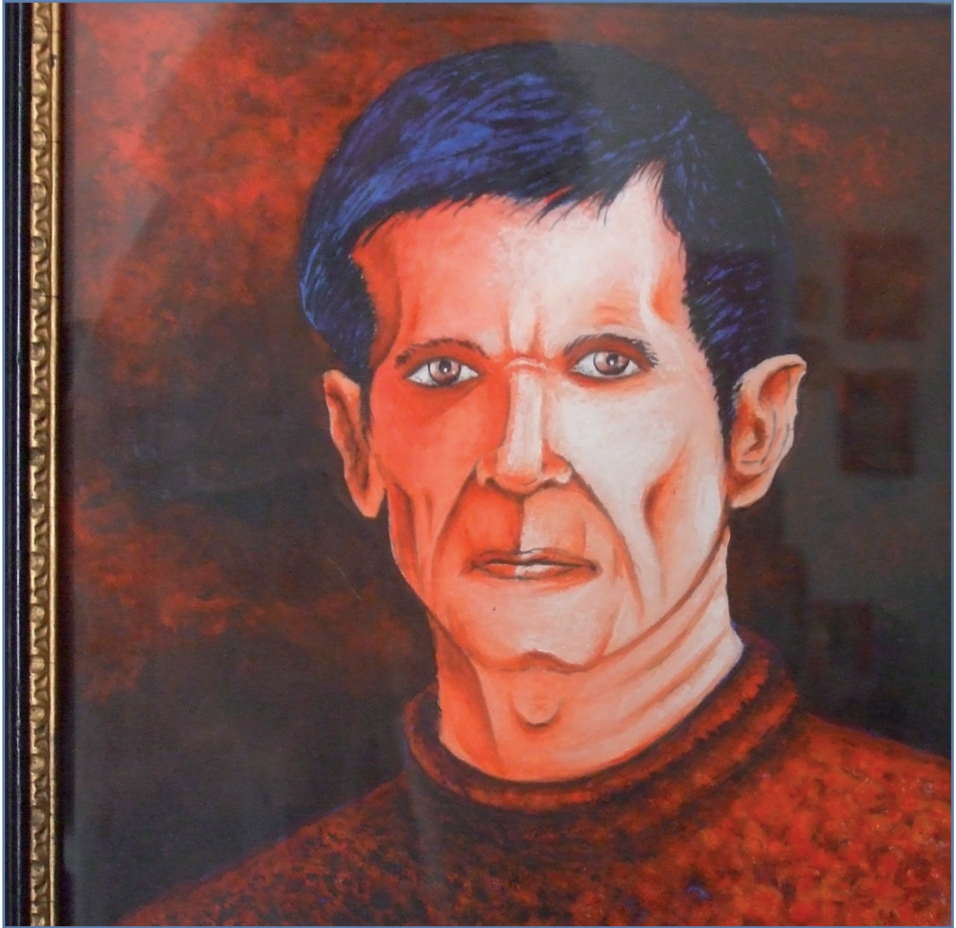




# EINBLICKE – AUSBLICKE

## OP-DE-WISCH-KLIENT\*INNENZEITUNG

### WINTER 2019/2020



## DREI EBENEN

ZUKUNFT! +++ WICHTIGE BÜCHER +++ GEORGES +++ STARS DES  
JAHRES 2020 +++ PREISRÄTSEL +++ GEDICHTE +++ HOCHSENSI-  
BEL +++ GUT GELAUFEN +++

 Op de Wisch





# Aus dem Inhalt



Sebastians Schatzkiste .....	4, 5
Gesellschafts-ABC.....	6
Zum Ausmalen .....	7
Literatur-Tipps .....	8-10
Pinguinverse.....	11
Hochsensibel .....	12-14
Justitia .....	16, 17
Gedicht / Preisrätsel .....	18
Ein Rückblick.....	19
Neu bei Op de Wisch .....	20, 21
Begegnungsstätten .....	22-27
Besserwisserei.....	28, 29
Ghana-Tagebuch .....	30
Aus den Begegnungsstätten. ....	31, 40, 41
Stars des Jahres 2020 .....	32, 33
Gut gelaufen! .....	34, 35
Lied .....	36
Ratgeber .....	37
Positiv ins neue Jahr.....	38, 39
Vermischtes / Rezept.....	40-44
Wege zur Gesundheit .....	45

## Impressum

Redaktion: 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 ...

Lieber Leserin, lieber Leser,

ein neues Jahr hat begonnen, ein neues Jahrzehnt. Schaltjahr ist. Zugegeben, es hätte einen besseren Start verdient. Auf das Säbelrasseln in mittleren Osten hätten wir ebenso gern verzichtet wie auf die verheerenden Waldbrände in Australien. Vor dem Hintergrund dieser und anderer Tragödien ist es nur eine Petitesse, dass wir in diesem Heft darauf verzichten müssen, dass Kollegen von Op de Wisch ihrem Versprechen nicht nachgekommen sind, sich hier vorzustellen. Hoffen wir, dass sie es in der Frühlingsausgabe nachholen. Lassen wir das Un-

Im Gegensatz zu dem hier abgebildeten jungen Mann in Ghana (Bericht S. 30) geht die Redaktionsgruppe ihrem Job in großer Sicherheit und Bequemlichkeit nach. Warm und trocken sitzen wir bei einer Tasse gutem Kaffee in der Rüterstraße, schreiben Texte,



Gehen wir stattdessen mit offenem Visier in die vor uns liegenden zwölf Monate des Jahres Zwanzig-Zwanzig! Und dazu machen uns auch Sie, liebe Leser, liebe Leserinnen, Mut! Mit konstruktiven Ideen wollen Sie die Angebotspalette unserer Begegnungsstätten bereichern (S. 38f) und mit ihren Gedichten und Texten bereiten Sie Freude und regen zum Nachdenken an. Danke dafür!

redigieren und bearbeiten Bilder. Und das alles bei höchst geschliffenen Umgangsformen (S. 28 f.). Wäre das nicht auch etwas für Sie?!

Wir wünschen Ihnen allen ein frohes neues Jahr, viel Spaß beim Schmökern in der neuen Ausgabe von Einblicke – Ausblicke und falls Sie bemerken, dass sich Ihr Betreuer / Ihre Betreuerin noch nicht in diesem Heft vorgestellt hat, erinnern Sie ihn/sie gerne an die Zusage, die er/sie gemacht hat.

Ihr Redaktionsteam



### Bildnachweis/Seite

SM / 1, 7, 47; PH / 3, 4, 30, 37, 42, 44, 45; HW / 5; Redaktionsgruppe / 40, 43  
MS / 2, 41; JZ / 14; CCO / 16, 23, 32, 33, 34, 36, 38; AKS / 19; SS / 20; MU / 31, 48





## Sebastians Schatzkiste Banff Spring Hotel

Das Banff Springs Hotel in der kanadischen Provinz Alberta wurde 1888 erbaut. Königin Elisabeth II. und Marilyn Monroe übernachteten in diesem riesigen Luxushotel. Legendar ist dort das Zimmer 873. Ein Mann soll dort seine Frau und seine Tochter ermordet haben bevor er sich selbst umbrachte. Seit dem Vorfall beklagten sich zahlreiche Gäste, nachts Schreie und Stöhnen zu hören und am Badezimmerspiegel blutige Fingerabdrücke zu sehen. Daraufhin ließ die Hotelleitung das Zimmer 873 zumauern und behauptet seither, es würde das Zimmer gar nicht geben. Die Geisterer-

scheinungen setzten sich aber fort. Eine Mauer aus Steinen kann eben keine Geister aufhalten. Es gibt aber noch andere Geistererscheinungen in diesem Hotel. Es ist eine Geisterbraut. Eine Frau stürzt in der Nacht von der Etagentreppe und bricht sich das Genick. Daraufhin wurde sie oft weinend auf der Treppe sitzend gesehen. Es gibt sogar eine Briefmarke, auf der die weiße Braut abgebildet ist. Eine andere Spukgestalt ist ein schottischer Page. Er ist sehr nett, zuvorkommend und hilfsbereit, löst sich dann aber plötzlich in Luft auf.



## Graf Fulko von Anjou

Der Graf Fulko von Anjou war im Mittelalter ein sehr reicher und angesehenener Mann. Er hatte ein Problem: Große Füße mit einer dicken Geschwulst. Kein Schuh passte ihm. Deshalb beauftragte der Graf einen Schuster damit, ihm große schnabelförmige Schuhe anzufertigen. Da der

Graf von Anjou ein bekannter Mann war, wollten bald alle Bürger solche Schuhe haben. Doch nur die Reichen unter ihnen konnten sie sich leisten. Daher entstand in dieser Zeit die Redewendung: „Auf großem Fuß leben!“





## Jean-Jacques Rousseau

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778) war ein in Genf geborener Schriftsteller, Philosoph, Pädagoge, Naturforscher und Komponist. Von ihm stammt das berühmte Zitat: „Zurück zur Natur!“ Außerdem ist der zu Sarkasmus

neigende Tausendsassa der Verfasser des Satzes: „Wenn sie kein Brot haben, sollen sie doch Kuchen essen!“ Ein Satz, den man der französischen Königin Marie Antoinette ursprünglich zugeschrieben hatte.

## Rätsel des Alltags

**Dr. Richard Paradies**  
**Zahnarzt**

**Telefon** [REDACTED]

**Termin nur nach Vereinbarung**

Die Vorstellungen vom Paradies können ja so unterschiedlich sein ...

Winter 2019/2020





## Unser Gesellschafts-ABC

# ABCD **E**FGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

### **Elite**

Der Begriff Elite bezeichnet Personen, die aufgrund besonderer Qualitäten und Fähigkeiten zu den Besten in einem Bereich gehören und die sich deshalb aus der breiten Masse hervorheben. Abgeleitet aus dem lateinischen *exlegere* (= auslesen) bezeichnete Elite ursprünglich besonders gut ausgerüstete und ausgebildete Einheiten beim Militär, wird mittlerweile aber im allgemeinen Sprachgebrauch in verschiedensten Lebensbereichen verwendet. In der Soziologie sind die Bildungselite, die ökonomische Elite oder die politische Elite Gegenstand der gesellschaftspolitischen Betrachtung. Problematisch ist es, wenn sich diese Eliten zu geschlossenen Kreisen entwickeln, zu denen dann andere Gesellschaftsschichten keinen Zugang mehr haben.

### **Erwerbsminderungsrente**

Für gesetzlich Versicherte, die aus gesundheitlichen Gründen nur weniger als sechs Stunden oder weniger als drei Stunden täglich arbeiten können, besteht die Möglichkeit, Rente wegen teilweiser oder wegen voller Erwerbsminderung zu beantragen. Voraussetzung ist eine individuelle Prüfung durch den Rentenversicherungsträger, die Höhe der Renten leitet sich aus den Beitragszahlungen ab. Für Versicherte, die vor dem 02.01.1961 geboren sind, gelten Sonderregelungen für die Berufsunfähigkeitsrente.

### **Echolalie**

Unter Echolalie versteht man die ständige Wiederholung von Silben, Wörtern und Sätzen. Sie ist Teil der Sprachentwicklung im Kleinkindalter. Verstärkte Echolalie ist ein Hinweis auf frühkindlichen Autismus, im Erwachsenenalter kann Echolalie als Begleiterscheinung von Schizophrenie, Dementia senilis, dem Tourette-Syndrom oder nach Schädel-Hirn-Verletzungen auftreten.





# Zum Ausmalen



Winter 2019/2020

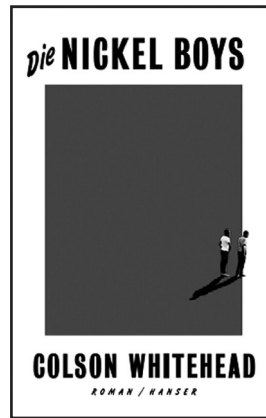




# Literatur

## Die Nickel Boys von Colson Whitehead

Elwood wächst in einem unbedeutenden Ort in Florida der 1960er Jahre bei seiner Oma auf. Als schwarzer Jugendlicher drückt er brav die Schulbank und begeistert sich für die Bürgerrechtsbewegung von Dr. Martin Luther King, dessen Reden er sich immer wieder auf Schallplatte anhört. Um seine Großmutter zu unterstützen, jobbt er als Tellerwäscher und später in einem Zeitungskiosk, in dem er ungehinderten Zugang zu Nachrichten hat. Elwood ist ein smarterer Kerl, aus dem echt etwas werden kann. Er hat das Glück, ein Stipendium fürs College zu bekommen, das er sich sonst nie hätte leisten können.



Das Erziehungsheim Nickel ist aufgeteilt in zwei Bereiche: den für schwarze und den für weiße Jungs. Das Nickel versucht nach außen hin seine Weste weiß zu halten. Das gelingt u.a. dadurch, dass die Jugendlichen dermaßen gedemütigt und bedroht werden, dass sich die Wärter sicher sein können, dass keine Beschwerden von innen nach außen dringen. Kein Jugendlicher berichtet von den Auspeitschungen, der wochenlangen Dunkelhaft oder davon, dass sie Sklavendienste in Privatwohnungen derer verrichten müssen, die mit den Wärtern verhandelt sind, und dass selbst die den Jugendlichen zugedachten Lebensmittel an

Was so hoffnungsvoll beginnt, wird von einem Tag auf den anderen zerstört, weil er sich – unglücklicher Zufall? – beim Trampen in einem geklauten Auto mitnehmen lässt. Ohne zu hinterfragen, auf welcher Grundlage, beschreibt Whitehead, wie Elwood ins Erziehungsheim Nickel kommt. Denn unabhängig von den Umständen ist seine Hautfarbe Grund genug, ihn die starke weiße Hand spüren zu lassen.

sie verhökert werden.

Und die weiße Hand ist brutal, sie ist grausam, sadistisch. Sie kennt kein Pardon.

Doch Elwood, sensibilisiert durch die Reden Martin Luther Kings, auch wenn die gepredigte Leidenschaft ihn angesichts der erlittenen Demütigungen oft zweifeln lässt, will Gerechtigkeit. Er schreibt alle Verfehlungen des Nickel-Personals akribisch auf – und unterschreibt damit sein Todesurteil.

Auf aufreizend nüchterner Art und Weise beleuchtet Whitehead in seinem neuesten Buch einmal mehr die dunkle rassistische Seite seiner Heimat USA. Eine Pflichtlektüre!  
P.H.







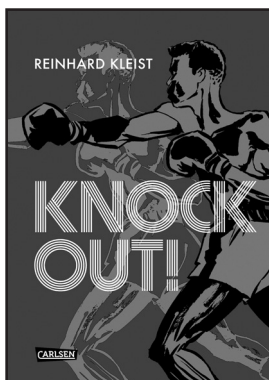
## Knock out von Reinhard Kleist

Von erfolgreichen schwarzen Boxern haben wir schon oft gehört. Von schwarzen Boxern, die Damenhüte entwerfen, wohl kaum. Und wie sieht es aus mit schwarzen Boxern, die nicht nur mit anderen Männern in den Ring, sondern sogar ins Bett steigen?

Die oben genannten drei Eigenschaften hat Emile Griffith (1938 – 2013) in sich vereinigt, und das bereits seit den 1950er Jahren. Auf den Jungferninseln geboren wanderte er in jungen Jahren in die USA aus, wo er zunächst Hilfsarbeiten in einem Hutgeschäft verrichtete und von seinem Chef in den Boxsport eingeführt wurde. Griffith war ein Naturtalent. Obwohl er lieber Tischtennis spielte, wurde er mehrfach Weltmeister, vor allem im Weltergewicht. Er hält „bis heute den Rekord an geboxten Runden in WM-Kämpfen.“ Seine aktive Laufbahn dauerte 22 Jahre und endete 1977.

Über Emile Griffith hat der Illustrator Reinhard Kleist in diesem Herbst eine Gfrafic Novel, also einen Roman im Comic-Stil veröffentlicht. Die Geschichte setzt 1992 ein, als Griffith, 54 Jahre alt, beim Verlassen einer Schwulenbar von vier Weißen brutal zusammengeschlagen und lebensgefährlich verletzt wird.

Ein unbekannter Mann kommt ihm zu Hilfe und ermuntert ihn dazu seine Geschichte zu erzählen. Und so berichtet Griffith auch von dem schwärzesten Tag seines Lebens, dessen Schatten ihn bis in die Gegenwart verfolgen.



Beim dritten Aufeinandertreffen zwischen ihm und Benny Paret wird er beim Wiegen vor dem Fight von seinem Gegner wegen seiner Homosexualität provoziert. Griffiths Wut entlädt sich im Kampf: ein Millionenpublikum am Fernseher wird Zeuge davon, wie Paret ins Koma geprügelt wird. Zehn Tage später stirbt

er. Im Rückblick schreibt Griffith dazu: „Ich töte einen Mann, und die meisten Leute verstehen das und verzeihen mir. Hingegen, ich liebe einen Mann, und so viele halten das für eine unverzeihliche Sünde.“

Kleist illustriert die Boxer-Biografie mit eindrücklichen Schwarzweißbildern und verwebt künstlerisch die unterschiedlichen Zeitebenen. Ein Genuss!

Im Anhang gibt es zur historischen und gesellschaftlichen Einordnung noch wissenswerte Informationen. *Knock out* – sowohl künstlerisch als auch pädagogisch wertvoll. P.H.





## Juli Zeh *Neujahr*

Was für ein grandioses Buch! Was für eine Schriftstellerin!

Henning verbringt mit Frau und zwei kleinen Kindern einen Urlaub über Weihnachten und Neujahr auf Lanzarote. Am Neujahrstag schafft er es endlich, mit dem Leihrad aufzubrechen. Sein Ziel: das in 500 Metern Höhe liegende Dorf Femés. Dumm nur, dass er schlecht vorbereitet ist und seine Fitness völlig überschätzt: das Fahrrad ist zu schwer, Henning hat weder Wasser noch Proviant dabei, Wind und Sonne machen den Anstieg zur Tortur. Mit sich und dem Berg kämpfend denkt er darüber nach, wie er mit seiner Frau Berufs- und Familienleben bewältigt, denkt an seine Schwester, die ihr Leben nicht so recht auf die Reihe kriegt. Und dann sind da noch seine Angstattacken!

Er erreicht das Dorf und ein dahinter liegendes Anwesen mit letzter Kraft und bricht zusammen. Eine dort lebende deutsche Aussteigerin päppelt ihn wieder auf. Allmählich kommt ihm zu Bewusstsein, dass er an diesem Ort schon einmal gewesen sein muss.

So eindrücklich es Juli Zeh im ersten Teil gelingt, auf der Folie der Bergtour All-

tagsthemen mit den Bewältigungsstrategien von Panikattacken zu verweben, so einfühlsam schafft sie es im zweiten Teil aus der Sicht eines Vorschulkindes zu beschreiben, was sich vor vielen Jahren zugetragen hat, als Henning mit seinen Eltern und der kleinen Schwester in Femés auf Urlaub waren.



Was geht in einem kleinen Kind vor, dass sich an fremdem Ort plötzlich ohne Eltern wiederfindet? Ein Kind, das weiß, dass es aus dem Wasserhahn nicht trinken sollte, aber noch nicht die Kraft hat, den Wasserkannister zu öffnen? Ein Kind, das schon vieles gelernt hat, dessen Welt aber noch voller unerklärlicher Phänomene ist, voller Geister, die nur durch

artiges Verhalten in Schach zu halten sind? Ein Kind, das nicht weiß, wann seine Eltern wiederkommen - in den nächsten Minuten, in den nächsten Stunden, am nächsten Tag? Und ist es nicht ohnehin Hennings Schuld, dass sich die Eltern aus dem Staub gemacht haben?

Wie ein in früher Kindheit erlebtes Trauma das Leben eines Menschen prägen kann, beschreibt Juli Zeh anschaulich in ihrem jüngsten Buch, das ich jedem und jeder zu lesen ans Herz lege.

P.H.





# Pinguinverse von Holger Kapp

Das kleine, dicke Pinguino  
Wird abgeschleckt von Bernhardino.  
Das nassgeschleckte Pinguino  
Pickt in die Schnüß von Bernhardino.  
Denn ist der Hund auch noch so brav:  
Hier gilt der Notwehrparagraph!  
(Anderntags schließt Pinguino  
Frieden mit dem Bernhardino.)

Und das kleine Pinguino  
Setzt sich auf die Dampfmaschino;  
Wärmt den Arsch.  
Ingenieur der Dampfmaschino  
Reagiert auf Pinguino  
Reichlich barsch.  
Ingenieur der Dampfmaschino  
Bläst dem kleinen Pinguino  
Flugs den Marsch.  
Weit entfernt von Dampfmaschino  
Friert sich kleines Pinguino  
Ab den Arsch.

Und das kleine Pinguino  
Trinkt den fünften Schoppen Vino;  
Danach schwimmt es Serpentino  
Hin und her.  
Anderntags braucht Pinguino  
Jede Menge Aspirino;  
Leidet sehr.  
Darum: Gebt dem Pinguino  
Höchstens eine Tasse Vino  
Und nicht mehr!

Siebter Schoppen Vino / haut das Pinguino / rücklings aus Pantino

Winter 2019/2020





# Ich bin hochsensibel

## Meine Lesung am Welttag der seelischen Gesundheit

Ich war freudig überrascht, als mich Herr Houffouet bei einem Redaktionssessen fragte, ob ich an diesem Tag etwas vorlesen und beitragen möchte. Das Motto hieß: Schreiben als Weg, Gehör zu finden. Intuitiv sagte ich nach kurzer Bedenkpause zu, weil ich es für eine großartige Chance auf meinem Weg ansah.

Meine euphorische Vorfreude sank allerdings von Tag zu Tag, denn aus dem anfänglichen Gedanken – Ich habe ja noch soooo viel Zeit – wurde zunehmend Stress. Druck, den ich mir selber anfang zu machen, denn auch wenn ich wusste worüber ich schreiben möchte, kam ich einfach nicht in den Fluss, das Gefühl was ich brauche, um zu schreiben. Je

mehr Druck ich mir machte, desto mehr blockierte etwas in mir. Dazu stiegen immer stärker werdende Ängste durch diverse Gedanken und Horrorszenerarien in mir auf, die ich mir für diesen Abend ausmalte. Ich hatte schlaflose Nächte, war innerlich angespannt, unruhig und extrem gereizt.

Erst circa zehn Tage vor der Lesung fing ich mit dem Schreiben an – das Gefühl dazu fehlte noch immer. Darum war ich auch extrem unzufrieden mit den Ergebnissen, weil die geschriebenen Worte einfach nicht das transportierten, was ich ausdrücken wollte. Insgesamt zehn Male schrieb ich den Text um, teils fast komplett. Dies brachte mich zeitweilig echt

### Rückschau Lesung zur Veranstaltungsreihe „Kunst schafft Begegnung“

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Kunst schafft Begegnung“ am weltweiten Tag der seelischen Gesundheit hat in der Bücherhalle Barmbek eine Lesung von Menschen mit eigenen psychiatrischen Krisenerfahrungen stattgefunden. Op de Wisch e.V. und Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg e.V. hatten gemeinsam mit der Bücherhalle Barmbek eingeladen und die Resonanz war mit fast 60 Besuchern zu unserer großen Freude sehr positiv. Die Veranstaltung hat in einer sehr offenen, interessierten und angenehmen Atmosphäre stattgefunden. Die tiefen, ehrlichen und sehr persönlichen Einblicke, die uns die AutorInnen aus drei verschiedenen Blickwinkeln gewährten, haben mit Sicherheit Interesse geweckt und zu einem besseren gegenseitigen Verständnis beigetragen. Gerahmt war der Abend durch Auftritte einer Rhythmusgruppe und einer kleinen Ausstellung der Malgruppe von Op de Wisch Eimsbüttel. Alle Beteiligten können sich gut vorstellen, eine ähnliche Veranstaltung im nächsten Jahr zu wiederholen.

Jörg Zart

**Lesung**

**Schreiben als Weg Gehör zu finden**  
10. Oktober 2019 // 18.30 Uhr

Die Lesung möchte den Austausch zwischen Menschen mit eigenen Erfahrungen psychischer Krisen und Erkrankungen und den Menschen aus dem Status, das sie höchstmöglich ermöglichen, nicht zu den Betroffenen zu, wie sie in ihren Worten ihr Leben und ihren Umgang mit schwierigen Situationen schildern.

\* Hochsensibilität - eine Eigenschaft keine Krankheit  
\* Chronische Herde - Erfahrungen aus der Sicht als Kind einer depressiven, alkoholabhängigen Mutter  
\* Rückmeldung - mit Herdenerkrankungsentzerrter zurück in Arbeit.  
Ein multimedialer Genesungsweg.

**Eintritt frei!**

Die Lesung findet in Kooperation mit der BfB statt und wird von der BfB unterstützt. Die BfB ist ein Projekt der Bücherhalle Barmbek.

**Bücherhalle Barmbek** | Poppenstraße 11 • 22605 Hamburg  
Telefon: 0410 72118 | E-Mail: bucherei@barmbek.de  
http://www.buecherhalle-barmbek.de





an meine Grenzen. Selbst am letzten Abend, nachdem ich den Text zuvor drei Personen zum Probe-Hören geschickt hatte, veränderte ich ihn nochmal total.

Dann war er da – DER große Tag.

Die Nacht davor war schrecklich unruhig, eigentlich hätte ich gleich durchmachen können. Dann funktionierte auf einmal mein Drucker ausgerechnet an diesem Tag nicht mehr. Ich war der absoluten Verzweiflung nah.

Zum Glück hat mich meine ASP, die mir angeboten hatte, sich mit mir vor Beginn der Veranstaltung zum „cooldown“ zu treffen, gerettet, auch wenn sie dafür extra nochmal den Weg in eine Begegnungsstätte machen musste.

Es tat gut, mich mit ihr vorher zu treffen und in aller Ruhe auszutauschen, auch dass sie während der Lesung anwesend war. Das bestärkte mich enorm und gab mir Sicherheit.

Dann begann die Vorbereitung in der Bücherhalle, Stühle wurden aufgestellt, das Mikrofon positioniert und eingestellt, und ich hatte das Gefühl eines völligen Blackouts – stand völlig neben mir.

Mit etwas Verspätung wurde dann die Tür für die Gäste geöffnet, und ich war erstaunt, wie viele Menschen kamen. 50

waren es mindestens – damit hatte ich nicht gerechnet und es machte mich noch nervöser. Noch nie zuvor habe ich ein Werk, ganz alleine von mir verfasst, vortragen. Ich hatte das Gefühl, irgendwas schnürt mir den Hals zu, und ich bekam Angst, keinen Ton herauszubekommen.

Dann war es soweit. Herr Zart aus der Begegnungsstätte Eimsbüttel übernahm die Anmoderation. Zuerst gab die Trommelgruppe vom Bezirk Altona ein Vorspiel zum Besten. Dann war ich als erste der drei Leser nach Herrn Zarts ankündigenden Worten an der Reihe. Ich stieg auf das Podest und setzte mich. Unsicher blickte ich in die Runde. Es war mucksmäuschenstill still, man hätte eine Stecknadel fallen hören können. Ich war so dankbar, dass meine ASP in der ersten Reihe saß – sie war in dieser Zeit „mein Leuchtturm“.

Ich begann damit, dass ich den Anwesenden mitteilte, wie nervös ich sei und sie es mir bitte nachsehen sollen, wenn ich mich vielleicht des Öfteren verspreche und verhaspele. Dann begann ich zu lesen – und war unendlich dankbar, dass ich meine Zettel hatte, an denen ich mich festhalten konnte.

Ich las 18 Seiten, die knappe 30 Minuten füllten. Ich versuchte langsam zu lesen, Pausen einzubauen – obwohl ich am liebsten das Gegenteil getan hätte um bloß schnell da oben wieder weg zu kommen.





Zwischendurch schaute ich immer mal auf, um zu gucken ob das Publikum überhaupt noch anwesend oder schon eingeschlafen war, so still war es – und so aufmerksam hörte es mir zu.

Als ich zu Ende gelesen hatte, folgte ein mich sehr berührender Applaus, drei Leute standen sogar auf, und mir standen die Tränen in den Augen. Damit hatte ich absolut nicht gerechnet. Es hat mich so gefreut, dass ich ein Stück meines Weges mit diesen Menschen teilen durfte und ich sie so erreichen konnte.

Das zeigten mir dann auch bestärkend noch die Feedbacks aus den Zuhörerreihen, aber auch diejenigen, die direkt danach noch zu mir kamen und die ich durch meinen Vortrag berühren konnte und mitgenommen hatte auf meine Reise, weil es auch ihre Reise war. Ich wurde sogar gefragt, ob es schon veröffentlichte, käuflich zu erwerbende Bücher von mir gäbe. Und immer wieder die mich so bestärkenden Worte, dass meine Art zu

schreiben eine große Gabe sei, die ich bitte ausleben und weiter verfolgen möge.

Das hat mir nochmal deutlicher gemacht, wohin ich ja schon lange spüre, dass mein Weg gehen soll.

Die anderen beiden Lesungen haben mich auch sehr berührt. Der ganze Abend war alles in allem sehr gelungen. Zum Schluss bekamen wir drei Leser noch Blümchen und Dank sagende Worte.

Und ich bin so dankbar – aber auch ein bisschen stolz –, dass ich mich darauf einlassen und trotz all meinem emotionalen Chaos zuvor dazu überwinden konnte, es durchzuziehen.

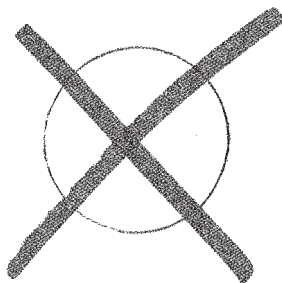
Anfragen zum Inhalt meiner Lesung *Hochsensibilität – Eine Eigenschaft und keine Krankheit* können über [redaktion@op-de-wisch.de](mailto:redaktion@op-de-wisch.de) an mich gerichtet werden.

Sandra Daniela Seemann





# 23. Februar 2020



# Bürgerschaftswahl!

**Unser Tipp: Wählen Sie progressiv: Für Umweltschutz, für Bürger\*innenrechte, für soziale Gerechtigkeit, für Minderheitenrechte, für Tierrechte, für Teilhabe und für erfolgreicherem Fußball!**

Winter 2019/2020





## Hamburger Polizeigesetz eine persönliche Einschätzung

Zur Berichterstattung über die Demo gegen die Verschärfung des Hamburger Polizeigesetzes am 15.11.19 zeigt der NDR Videoaufnahmen der Veranstaltung. Dieses Video finde ich sehenswert, denn selten habe ich ein so großes Polizeiaufgebot erlebt wie bei dieser Demo. Der Bericht spricht von 2.200 Teilnehmern, die Veranstalter von 4.000. Die Differenz könnte den Aufnahmen nach aus 1.800 Polizisten bestehen ... Noch nie bin ich an jeder größeren Kreuzung auf Wasserwerfer gestoßen. Dieses Großaufgebot empfinde ich als massiven Einschüchterungsversuch! Und es verdeutlicht für mich, wie wichtig es ist, nicht zuzulassen, dass die Polizei JEDEN aus fadenscheinigen Gründen kontrollieren und einsacken kann, sowie IMMER Gegenden zur besonderen Kontrolle freizugeben – ÜBERALL!

Der Datenschutzbeauftragte soll sein „Vetorecht“ – bei Datenmissbrauch durch staatliche Stellen – verlieren. Wie auf der Demo geschildert wurde, hat er von diesem bislang genau einmal Gebrauch gemacht: als zum G20 in Hamburg rechtswidrig massenhaft Daten gespeichert und verarbeitet wurden. Doch was, wenn niemand mehr die Kontrolleure kontrolliert???

Der Hamburger Hansaplatz wird seit Sommer mit 22 Kameras videoüber-

wacht. Die Geräte können in alle Richtungen schwenken, es gibt Gesichtserkennung, Künstliche Intelligenz (KI) erstellt und verarbeitet Bewegungsprofile und soll vorherzusagen lernen, welches Verhalten durch jede einzelne Person folgen wird.

Was, wenn ich beim monatlichen Trommelkreis auf dem Hansaplatz regelmäßig neben jemandem sitze und ein paar Worte wechsle, der in den Fokus der Behörden geraten



ist? Dann bin ich selbst auch schnell im Fokus. Ebenso wie mein Umfeld usw. – Das nenne ich Überwachung. Das nenne ich 1984!!!

Wie oft sagt man, wenn man sich selbst bei etwas ertappt: „Wenn das jetzt jemand sieht ...“ Es verliert die spaßige Note, wenn davon auszugehen ist, dass das „lachhafte“ Verhalten aufgenommen und auf ewig gespeichert wird. Früher scherzte man beim Knacken in der Telefonleitung: „Bestimmt werden







wir abgehört!“ Doch ich kenne das mulmige Gefühl, wenn es durchaus realistisch ist. Ich weiß, wie man seine Worte und Themen überdenkt. Nur, dass heute nix mehr knackt und durch die technischen Möglichkeiten so gut wie keine Grenzen mehr gesetzt sind. Man kann, alleine durch Verkehrsüberwachung, auf Schritt und Tritt verfolgt werden. Auch wenn ich nichts zu verbergen habe – ich möchte das alles nicht! Für Niemanden!

Ein kleines Beispiel macht für mich deutlich, wie sehr Überwachung Freiheit einschränkt und Verhalten manipuliert: als in Hamburg die Videoüberwachung in Bus und Bahn eingeführt wurde, sagte der Mensch, den ich betreute, auf unserer täglichen Busfahrt: „Jetzt ist nix mehr mit Nasebohren!“ Mein Gedanke dazu: es kann ruhig jeder wissen, dass ich in der Nase bohre – aber ich möchte nicht dabei beobachtet werden!

Claudia Schröder

## Hartz IV entschärft

### Die Mühlen der Justiz mahlen langsam

Im Jahr 2015 hat das Sozialgericht Gotha dem Bundesverfassungsgericht die Frage vorgelegt, ob die vorgeschriebenen Sanktionen für Bezieher von ALG II (Hartz IV) bei Pflichtverletzungen mit dem Grundgesetz vereinbar sind. Am 05. November 2019 hat das Bundesverfassungsgericht ein Grundsatzurteil zum ALG II gefällt.

Das Urteil besagt, dass der Gesetzgeber an existenzsichernde Leistungen des Staates die Bedingung der Mitwirkungspflicht knüpfen dürfe, dass Sanktionen bei Verstößen gegen diese Pflichten aber verhältnismäßig sein müssten. Demnach seien Sanktionen, die Kürzungen des Regelsatzes von 30% innerhalb

eines Jahres übersteigen, nicht mit dem Grundgesetz vereinbar. Auch die starre Frist von drei Monaten für eine Sanktion ist unzulässig.

Das Urteil wurde einstimmig gefällt. Allerdings wurde dem Gesetzgeber nicht, wie sonst üblich, eine Frist zur Korrektur der Gesetze gesetzt, sondern es wurde untersagt, die bisherige Praxis bei den Sanktionen fortzusetzen. Bundesarbeitsminister Hubertus Heil begrüßte das Urteil und wollte umgehend Gespräche mit der Bundesagentur für Arbeit und Vertretern der Bundesländer führen, um die Gesetzgebung an das Urteil des Bundesverfassungsgerichts anzupassen.





## Neues Jahr von Benita Exter

Neues Jahr

Das ist klar.  
Ich sag laut ja.  
Und weiß, das ist wahr.  
Weil ich vieles schon sah.

Es gibt so tolle Dinge,  
deswegen singe  
Und tanze ich mich an.  
Wann immer ich kann.

Um mich gut zu fühlen,  
Nicht in schlechten Situationen  
zu wühlen.

Das Leben ist so wundervoll.  
Ich bin toll.  
Jawoll.

Alles darf ich sein.  
Ohne Schein.  
Ganz rein.  
Ich bin ein Sonnenschein.

geschrieben am 3.1.2020

## Preisrätsel

**Und wieder ist ein Jahr vorüber. Verbinden Sie die Anfangsbuchstaben der letzten vier Gesellschafts-ABCs zu einem maritimen Wort. Unter den Einsender\*innen wird eine Person ermittelt, die sich auf einen attraktiven Gewinn freuen kann. Einsendungen bitte an [redaktion@op-de-wisch.de](mailto:redaktion@op-de-wisch.de). Viel Glück!**





## Ein Rückblick von Ayken-K. Spura

Liebe Op de Wischler,

ich bedanke mich für ein wunderbares Jahr bei Euch. Die Zeit ist so schnell vergangen und der Abschied im Juli ist mir nicht leicht gefallen.

Der Start letztes Jahr war da eine andere Geschichte. Ich wurde so herzlich empfangen: Sowohl von den Kolleg\*innen, als auch von den Klient\*innen, denen ich begegnete und mit denen ich arbeiten durfte. Sehr bald hatte ich das Gefühl angekommen zu sein und dazu zu gehören. Vielen Dank dafür.

So hatte ich die besten Bedingungen, um aus meinem Jahr bei Ihnen und Euch auch viel mitzunehmen, an Erfahrungen und an Lerngeschenken. Ich konnte Op de Wisch gestärkt verlassen.

Auf diesem Wege alles Gute, auf Wiedersehen und eine schöne und gemütliche Winterzeit!

Ayken-K. Spura



### Apropos

Der Hamburger Volksschauspieler **Jan Fedder** ist am 30. Dezember 2019 in seiner Wohnung auf St. Pauli im Alter von 64 Jahren gestorben. +++ Am 19.2. ist wieder Tag der **Minzschokolade**. +++ Am 13. Januar vor 40 Jahren hat sich die Partei **Die Grünen** gegründet. +++ Am 1.3. ist **Tag der Komplimente**, 14 Tage später **Weltschlaftag**, gefolgt vom **Tag des Glücks** am 20. März. +++ Der deutsche Jazzpianist **Wolfgang Dauener** verstarb am 10. Januar 2020. +++ 2020 ist ein **Schaltjahr**, der Februar bekommt einen Tag geschenkt! +++ Das Unwort des Jahres 2019 ist: **Klimahysterie**. +++





## Neu bei Op de Wisch

### Simon Steinwachs, Leiter der BGS Eimsbüttel



Nach zwei spannenden Monaten bei Op de Wisch e. V. habe auch ich nun die Gelegenheit, mich hier kurz vorzustellen. Mein Name ist Simon Steinwachs und seit Oktober bin ich der neue Bezirksleiter in der Begegnungsstätte in Eimsbüttel. Auch wenn ich noch immer im Ankommen begriffen bin, habe ich in den zurückliegenden Wochen schon viele Menschen kennenlernen und Eindrücke sammeln können und kann schon jetzt sagen, dass ich mich freue, in einem so bunten und vielfältigen Unternehmen zu arbeiten!

Nach meiner Ausbildung zum Gesundheits- und Krankenpfleger habe ich mein

Pflegestudium hier in Hamburg absolviert. Als Quereinsteiger habe ich dann bei einem ambulanten sozialpsychiatrischen Träger im Hamburger Norden in der Bezugsbetreuung gearbeitet. In einem berufsbegleitenden Masterstudium (Integrierte Psychosentherapie) habe ich mich mit der Frage auseinandergesetzt, wie Menschen in schweren psychischen Krisen aufgefangen und auf dem Prozess der Genesung begleitet werden können. Hier habe ich viele verschiedene Versorgungs- und Behandlungssettings kennengelernt und meine sozialpsychiatrische Haltung geschärft. Nach einer vierjährigen beruflichen Phase als Standortleitung einer Tagesstätte





für Menschen mit psychischen Erkrankungen in Schleswig-Holstein freue ich mich nun, im Zentrum von Hamburg zu arbeiten und mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren zu können. Besonders freue ich mich auf die offene Begegnungsstättenarbeit im Grindelviertel und sehe hier die große Chance, mit unseren Angeboten weiterhin einen wichtigen Beitrag für den Stadtteil zu leisten. In dem bestehenden Netzwerk aus vielen verschiedenen Kooperationspartnern können wir in Zukunft sicher noch einige spannende Projekte für die Besucherinnen und Besucher unserer Begegnungsstätte realisieren.

Wie ich gelernt habe, lebe ich nun also seit zwölf Jahren als Quiddje in Hamburg und muss sagen, dass ich mich mittlerweile zumindest nicht mehr als

solcher fühle. Das Leben in dieser schönen Stadt genieße ich sehr und nutze gerne die unterschiedlichen kulturellen Angebote. Besonders gerne gehe ich ins Kino, auf Filmfestivals, ins Theater und auf Konzerte. Meine Leidenschaft ist – trotz der Abwesenheit angemessener Erhebungen im näheren Umfeld – der Bergsport und das Klettern und, wann immer ich es einrichten kann, hänge ich am Seil in steilen Wänden.

Ich freue mich auf eine interessante und vielseitige Zeit bei Op de Wisch und stehe bei Fragen immer gerne zur Verfügung.

Auf eine gute Zusammenarbeit und mit den besten Grüßen aus Eimsbüttel  
Simon Steinwachs

## Miniatur

Es ist alles geordnet, alles durchdacht,  
alles strukturiert bis in den letzten Winkel des Körpers.  
Alles paletti, denkst du  
und hast doch die Angst, dass du trotzdem mal tief fällst.  
Retten dich dann deine durchstrukturierten Pläne???  
Aber wenn nicht, wer oder was kann dann helfen??  
U.D.

Winter 2019/2020



# Wochenplan für den Standort Altona

Mo

12:00-13:00

**Gitarren-  
gruppe**

Anfänger und Fortgeschrittene

Di

16:00-19:00

**Frauen-  
Schwimmen**

Festland, Holstenstraße 30. Eigenanteil für KlientInnen € 2,-

Mi

12:00-14:00

**Glückskeks-  
gruppe**

Eigenanteil € 1,-

Do

10:00-12:00

**Offenes  
Frühstück**

Kieler Straße 60, Eigenanteil € 1,50

Fr

10:00-12:00

**Angebotsbe-  
ratung**

Nach telefonischer Vereinbarung

Sa

Keine Ange-  
bote

So

10:00-12:00

**Sonntags-  
Frühstück**

Eigenanteil € 1,50; jeder 4. Sonntag

10:00-12:00

**Angebotsbe-  
ratung**

Nach telefonischer Vereinbarung

13:00-14:00

**Ohraku-  
punkt**

nach NADA Kieler Straße 60. Eigenanteil € 2,-

09:30-12:00

**Sozialbera-  
tung**

Kieler Straße 60; wenn möglich bitte mit Anmeldung.

n. Absprache

**Kulturgruppe**

Findet sporadisch statt; Termine werden vorher mitgeteilt

14:00-18:00

**Schnackbar**

Immer ein Teller frische, vegetarische Suppe. Im Anschluss: Spiel und Spannung. Treffpunkt: Kieler Straße 60

13:00-16:00

**Wohn & So-  
zialberatung**

Bitte mit Anmeldung. Eimsbütteler Straße 95

15:00-17:00

**Genesungs-  
begleiter-  
Sprechstun-  
de**

Termine nach Vereinbarung

n. Absprache

**Ausflugsgrup-  
pe**

Findet sporadisch statt; Ziele und Kosten werden vorher mitgeteilt

# Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

Mo

9:45-11:30  
**Wassergymnastik & Schwimmen**  
 Kaifu, Eigenanteil € 2,- für KlientInnen

10:30-13:00  
**Malgruppe**

13:00-15:00  
**Englischkurs**

15:30-17:00  
**Singen**

Di

16:00-17:30  
**PC-Kurs**

Mi

10:00-12:00  
**Peer-Beratung**

10:00-12:00  
**Angebotsberatung**

11:30-15:00  
**Kochen und Deutsch lernen**

15:00-17:00  
**Spielegruppe**

16:00-18:00  
**Chaosgruppe**  
 Jeden 2. und 4. Mittwoch

14:30-18:30  
**Stadterkundungsgruppe**

Do

10:00-13:00  
**Offener Treff mit Frühstück**  
 Eigenanteil € 1,50

13:00-15:00  
**Lösungsorientierte Lebensberatung**

16:30-18:00  
**Rhythmusgruppe**

Fr

11:30-15:00  
**Kochgruppe**  
 Für Vertragsklientinnen, bitte mit Anmeldung eine Woche vorher. Eigenanteil € 1,50

16:00-18:00  
**Café zum Wochenende**

Wochenplan für den Standort Mitte

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>13:30-15:00 <b>Papierdilemma - Sortieren &amp; Ablegen von Papieren mit Sozialberatung in der Gruppe</b> Jeden 1. Mo Farsi/Dari, Jeden letzten Mo zus. Twi/Englisch, Ab Okt/ Jeden 3. Mo zus. Arabisch</p>	<p>13:30-15:30 <b>Angebotsberatung</b></p>	<p>15:00-18:00 <b>Afrikanische Gruppe</b></p>	<p>10:00-12:00 <b>Offenes Frühstück</b> Eigenanteil € 1,50</p>	<p><b>Genesungsbegleiter-Sprechstunde</b> Termine Mo bis Fr nach Vereinbarung</p>	<p>Keine Angebote</p>	<p>11:00-14:00 <b>Offenes Frühstück</b> Jeden letzten Sonntag im Monat, Eigenanteil € 1,50</p>
<p>16:00-18:00 <b>Bewegung &amp; Entspannung</b></p>	<p>16:00-19:00 <b>Frauen-Schwimmen</b> Festland, Holstenstraße 30, Eigenanteil für KlientInnen € 2,-</p>		<p>12:00-14:00 <b>Sozial- und Integrationsberatung</b> Jeden 1. Do Dari/Farsi und jeden 2. Do zus. Twi/Englisch</p>	<p>13:00-15:00 <b>Resilienzgruppe</b> 14-tägig mit Anmeldung</p>		
	<p>16:00-18:00 <b>Offener Treff</b></p>		<p>12:00-15:00 <b>Kreativgruppe</b> Jeden 3. Do.</p>			
			<p>14:00-17:00 <b>Beratungscafé</b> Koop.-Angebot, bitte Adresse erfragen</p>			
			<p>15:00-18:00 <b>Orientalische Kochgruppe</b></p>			



# Wochenplan für den Standort Nord

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14:00-15:00 <b>Psychologische Beratung</b> Termine gerne nach Absprache	12:30-14:30 <b>Sozialberatung</b>	09:30-11:00 <b>Warm up - gemeinsamer Spaziergang</b> Jeden 2. und 4. im Monat	10:00-12:00 <b>Sozialberatung</b>	13:00-13:30 <b>Kaffee-Tafel</b> Nur für KlientInnen	Keine Angebotsbote	15:00-17:30 <b>Malgruppe</b> Jeden 1.-Sonntag im Monat
16:00-18:30 <b>B-K-D: Beratung - Kochen - Deutsch (Lern) Café</b> Angebot für afrikanische Flüchtlinge	13:00-16:00 <b>Spaßkantine</b> Mittagessen plus Freizeitangebot	13:30-15:30 <b>Kreativer Mittwoch</b> Jeden 4. im Monat	10:00-12:00 <b>Frühstücksgruppe</b> Eigenanteil € 1,50	13:30-14:20 <b>Verteilung Hamburger Tafel</b> Nur für KlientInnen		
17:30-19:00 <b>Genesungsgruppe</b> Jeden 1. und 3. Montag im Monat		14:00-16:00 <b>Angebotsberatung</b> Gerne mit Terminabsprache	12:00 - 14:00 <b>Angebotsberatung</b> Gerne mit Terminabsprache	14:30-17:30 <b>Kochgruppe</b> Nur für KlientInnen		

## 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.<sup>1</sup>
- 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.<sup>1</sup>
- Offener Treff.** Alle Interessierten sind bei dieser gemeinsamen Aktivität in einer unserer Begegnungsstätten oder einem verabredeten Ort willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Eine eventuell genannte geringe Zuzahlung ist für die Deckung unserer Zusatzkosten bestimmt

# Wochenplan für den Standort Wandsbek

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>9:30-11:30 <b>Sozialbera- tung</b></p>	<p>16:00-18:00 <b>Entspannen und Genie- ßen</b> Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat</p>	<p>14:00-16:00 <b>Angebotsbe- ratung</b></p>	<p>10:00-12:00 <b>Frühstück</b> Eigenanteil € 1,50</p>	<p>13:30-15:30 <b>Beratung "Rund ums Geld"</b></p>
<p>12:00-15:00 <b>Mittagstisch</b> Eigenanteil € 2,-</p>	<p>16:00-18:00 <b>Literatur- gruppe</b> Am 2. Dienstag im Monat</p>	<p>16:00-19:00 <b>Tischtennis</b> Bewegung mit Spaßfaktor und Kaffeepausen</p>	<p>10:00-12:00 <b>Angebotsbe- ratung</b></p>	
<p>15:00-18:00 <b>Aus-Tausch- Café</b></p>	<p>16:00-18:00 <b>Debattier- Club</b> Am 4. Dienstag im Monat</p>		<p>12:30-13:30 <b>Genesungs- begleiter- Sprechstun- de</b></p>	
<p>16:00-18:00 <b>Zeitungs- gruppe</b></p>			<p>15:00-17:00 <b>Sozialbera- tung</b></p>	
			<p>16:00-18:00 <b>Offener Treff</b></p>	

# Reitprojekt Op de Wisch

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00						
11:00			11-18 Uhr		9-18 Uhr Einzelstunden Reiten	11-16 Uhr Soziale Integration mit Hilfe von Pferden, Körperwahrnehmungs- schulung
12:00		11-13 Uhr Frühstück auf der Weide	Einzelreitstunden nach Vereinbarung	11-14 Uhr UKE Jugendhilfe Kinder mit Pferden stark machen	Möglichkeit des offenen Treffs	
13:00		13-18 Uhr Einzelstunden Reiten		14-17 Uhr Trauma-Arbeit mit Frauen mit Hilfe von Pferden	Erfahrung zur Selbst- wirksamkeit, Körper- wahrnehmungs- schulung	
14:00						
15:00		Erfahrung zur Selbst- wirksamkeit Körper- wahrnehmung	Ab 15 Uhr Jugendhilfe			
16:00						
17:00						
18:00						

## Agenda:

Rot: Einzelstunden reiten nach vorheriger Anmeldung, Möglichkeit des offenen Treffs von 12-17 Uhr bzw. 9- 18 Uhr (Freitag)

Blau: sozialintegrative Einzelarbeit

Gelb: weitere Kapazitäten



## Besserwisserei

### Leere Blicke und fragende Gesichter

Während ich an meiner „Besserwisserei“ schreibe, erhalte ich von meinen Mitstreitern aus der Redaktion Rückmeldungen wie: „Leg mal einen Zahn zu“ oder auch „Dir muss man wohl ein bisschen Feuer unter dem Hintern machen“. Als echter Besserwisser frage ich natürlich sofort, ob die Damen und Herren wissen, wie diese Redewendungen entstanden sind. Leere Blicke und fragende Gesichter geben mir die Antwort. Also fange ich an zu erklären. Im Mittelalter, als es weder E- noch Gasherde gab, wurden Speisen in Kesseln zubereitet, die an einer Hakenleiste über offenem Feuer hingen. Wollte man die Erwärmung des Essens beschleunigen, hängte man das Behältnis einen Haken (auch Zahn genannt) tiefer, legte also einen Zahn zu. Und in Ermangelung von Zentralheizungen behalf man sich im Mittelalter mit Sitzfässern. Fässer, die mit heißem Material befüllt wurden und auf die man sich zum Zweck der Erwärmung setzen konnte. War die Hitze zu groß, dann hatte man Feuer unter dem Hintern, ein spontaner Bewegungsdrang und eiliges Handeln waren die Folge. „Mit meiner Besserwisserei ist alles in Butter“, füge ich noch an. Aber wieder sehe ich nur leere Blicke und fragende Gesichter. Also erkläre ich, dass es zu Zeiten, als es kaum befestigte Straßen gab und die Wege über Stock und Stein führten, schwierig war, zerbrechliche Ware zu transportieren. Wenn sie aber

in Fässer, die mit flüssiger Butter gefüllt waren, eingetaucht wurden, waren diese empfindlichen Gegenstände sicher, sobald die Butter abgekühlt und fest war. Im Anschluss an diese Erläuterungen muss ich die anderen Redaktionsmitglieder darüber belehren, dass sie auf dem Holzweg wären, wenn sie glaubten, dass es irgendwie hilfreich sei, wenn sie ständig ihren Senf dazugeben würden. Man ahnt es schon – zum wiederholten Male begegnen mir nur leere Blicke und fragende Gesichter. Obwohl es langsam mühsam wird, erläutere ich die von mir gebrauchten Redewendungen. Weil es im Mittelalter, wie bereits oben erwähnt, nur wenige Straßen gab, führten viele Wege durch bewaldetes Gebiet. Schneisen, die durch den Transport der gefälltten Bäume entstanden, oder Wege, die zu Sammelplätzen für das geschlagene Holz führten, leiteten Reisende immer wieder vom rechten (also richtigen) Weg ab. Diese bedauernswerten Reisenden gingen in die Irre, sie waren leider auf dem Holzweg. Auch die Redensart vom „Senf dazugeben“ entstand im Mittelalter. Damals galt Senf als eine ganz besondere Delikatesse. Das führte aber dazu, dass nicht wenige Gastwirte versuchten, ein kulinarisch und qualitativ eher mittelmäßiges oder gar unterdurchschnittliches Angebot an Speisen durch die Zugabe von Senf aufzuwerten. Auf diese Weise wollten die mittelalterlichen Gastronomen völlig überzogene





Preise rechtfertigen. Weil diese Wirtsleute in ihrer Geldgier mit der Zutat Senf keine Rücksicht auf geschmackliche Harmonie nahmen, entlarvten sie sich selbst und es entstand die Redensart vom „Senf dazugeben“ als sprachliches Bild für ungefragte und unerwünschte Kommentare. Einen Pferdefuß hat diese kleine Geschichte aus dem Redaktionsalltag allerdings – sie ist schlicht erstunken und erlogen. Die Menschen des Mittelalters hatten durchaus konkrete Vorstellungen vom Teufel. Danach konnte er auch Menschengestalt annehmen und die Menschen zu Sünden wie etwa der Lüge verführen. Praktischerweise konnte man den Teufel aber an seinem Pferdefuß erkennen. Tatsächlich gehen wir in der Redaktion überaus freundlich und mit ausgesuchter Höflichkeit miteinander um. Alle LeserInnen, die das nicht glauben („wer einmal lügt, dem glaubt man nicht“), sind herzlich eingeladen, sich montags ab 16 Uhr in der BGS Rüterstraße selbst zu überzeugen. Und weil der Teufel erwähnt wurde – die pragmatischen Menschen

des Mittelalter kannten ein Mittel den Teufel und Unheil zu bannen oder sich auch Glück zu wünschen: sie spuckten sich dreimal über die Schulter. Obwohl zu jener Zeit das Verhältnis zur Hygiene eher ungezwungen war, fiel den Leuten doch mehr und mehr auf, dass das Spucken recht eklig ist. Und so begannen sie das Spucken durch ein „toi, toi, toi“ lautmalerisch zu imitieren. In diesem Sinne wünscht die Redaktion allen LeserInnen „toi, toi, toi“ für das Jahr 2020.





# Mein Ghana-Tagebuch

## Georges



Die Rückseite des Hauses sollte nun endlich verputzt werden. Dafür musste zunächst ein Gerüst erstellt werden. Anders als in den Vorjahren konnte ich diesmal im Dorf einen Gerüstbauer anheuern, der ein solides Metallgerüst, wie es auch hierzulande üblich ist, installieren konnte. Früher wurde ein Gerüst aus Bambus und Brettern von einem Zimmermann individuell angefertigt.

Binnen einer Stunde waren Gestänge und Böden aufgebaut – wegen der Höhe des Hauses drei Etagen hoch. An zwei aufeinanderfolgenden Tagen warf der Polier Ismail vom unteren und dann mittleren Level den Putz an die Wand, unterstützt von zwei Hilfskräften, die den Mörtel anmischten und anreichten.

Am dritten Tag blieb Ismail aus. Grund: die dritte Gerüstetage in luftiger Höhe verfügte im Gegensatz zu den unteren über keinerlei Sicherung. Ganz oben drohte bei einem unvorsichtigen Schritt der freie Fall in die Tiefe bei geringer Überlebenschance. Der Gerüstbauer aber weigerte sich nachzurüsten. Was nun, was tun?

Georges, ein junger Polier aus Togo, hatte offensichtlich keine Bedenken, ohne jegliche Absicherung auf der oberen Plattform seinem Job nachzugehen. Ihn beim Verputzen zu erleben, bedeutete nicht nur, einem Maurer bei sorgfältiger und harter Arbeit zuzusehen, sondern gleichzeitig quasi einem Hochseilartisten, der auf schmalen Gerüstböden agierte. Mit welcher Behändigkeit und traumwandlerischer Sicherheit er auf dem schmalen Grat (ca. 30 cm) sich bückend und streckend hin- und herwuselte, den Schweiß an die Wand warf und glättete – atemberaubend!

Und weil Artisten dem geneigten Publikum zuliebe den Schwierigkeitsgrad erhöhen, legte Georges auf den obersten Gerüstboden in gleichmäßigem Abstand noch drei Ziegel und auf diese wiederum ein Brett, das die Fläche unter seinen Füßen noch um einige Zentimeter verringerte. Weder Geschwindigkeit noch Akkuratessse seiner Arbeit litten darunter.

An Georges wäre ein Turner am Schwebebalken verloren gegangen, wenn es diese Disziplin für Männer gäbe. Den nötigen Gleichgewichtssinn bei fehlender Höhenangst hätte er. Dass Georges (um über die Runden zu kommen?!) diesen gefährlichen Job angenommen hat (annehmen musste), steht auf einem anderen Blatt. – Chapeau Georges! P.H,





## Aus den Begegnungsstätten Erfahrungen bei der Ohrakupunktur

In der Frühlingsausgabe habe ich bereits über die Ohrakupunktur nach NADA informiert.

Jetzt habe ich vier meiner treuesten Teilnehmer\*innen zu Worte kommen lassen mit der Antwort auf die Frage, wie wirkt die Ohrakupunktur bei Ihnen?

**Frau Rose:** „Ich bin entspannter. Das Ohrenrauschen ist besser geworden, ich empfinde es nicht mehr so doll. Außerdem kann ich viel besser schlafen und ich habe mehr Kraft und Durchhaltevermögen für den Alltag.“

**Herr Litzenberg:** „Ich bin generell entspannter, habe dann immer warme Ohren.“

**Frau Muhamed:** „Ich hatte schon mal diese Akupunktur, da sind sie mir allerdings immer rausgefallen. Jetzt bleiben sie aber drin! Ich merke, ich bin ent-

spannter. Eigentlich bin ich ein hektischer Mensch, mittlerweile bin ich viel gelassener geworden“.

**Herr Reumann:** „Ich finde es sehr entspannend. Man schaltet ab von der Reizüberflutung der Stadt. Es wird immer im Bauch- und Brustbereich warm. Man atmet ruhiger, ist auch hinterher noch entspannt und ruhiger. Man spürt sich selber wieder intensiver, ich fühle mich wohler.“

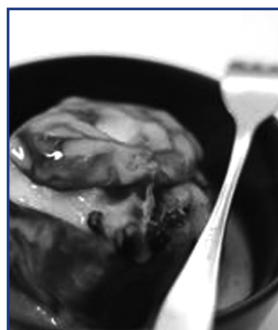
**Andere Stimmen:** „Meine Asthmabeschwerden gehen zurück.“ „Die Gedanken kreisen in dem Moment nicht mehr oder verlangsamt. Ich kann etwas träumen, habe Glücksgefühle.“

Wenn das nicht Lust auf mehr macht!

□ Immer donnerstags von 13 bis 14 Uhr  
in der Kieler Straße 60

Ulla Beimdick

## Bratäpfel und Kekse



Überaus lecker duftete es wieder einmal aus der Küche in der Rüterstraße 71 in der Vorweihnachtszeit, als Kekse gebacken und Bratäpfel zubereitet worden sind. Wohl denen, die davon naschen durften. Die Angebote von Op de Wisch zergehen einfach auf der Zunge!





# 2020

## Die heimlichen Stars des Jahres

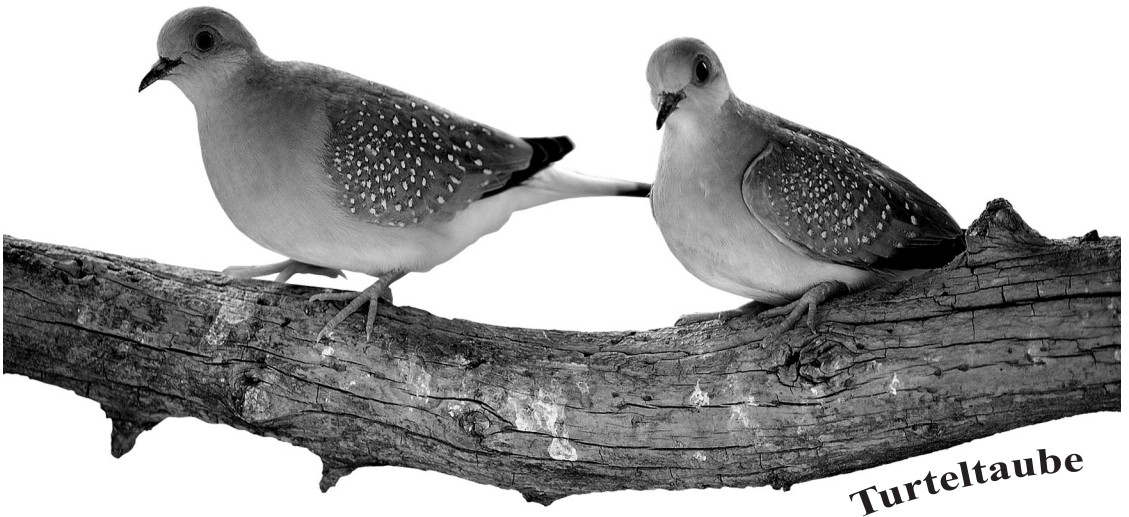
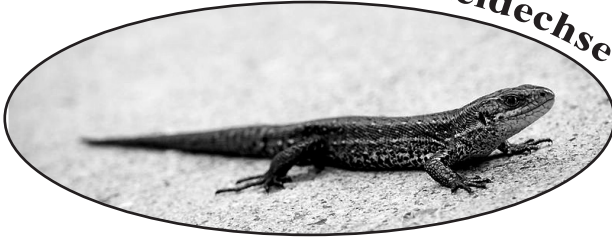
**Fieberklee**



**Breitblättriges Knabenkraut**



**Zauneidechse**



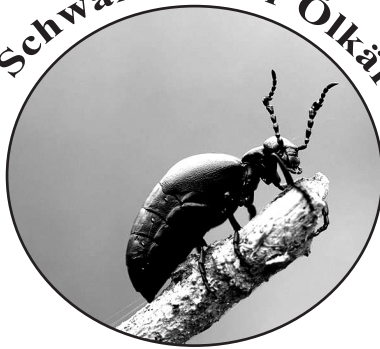
**Turteltaube**







Schwarzblauer Ölkäfer



Maulwurf



Echter Lavendel



Die Nase



Robinie



Gurke



Bildquellen: *Nase*: André Karwath aka Aka [CC BY-SA 2.5 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/>)]; *Turteltaube*: Angeles Balaguer auf Pixabay; *Maulwurf*: Dirk (Beeki®) Schumacher auf Pixabay; *Fiebertee*: Frank Vassen (<https://flickr.com/photos/42244964@N03/4861379470/>); *Knabenkraut*: Joachim Lutz ([https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9c/Dactylorhiza\\_majalis\\_26.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9c/Dactylorhiza_majalis_26.jpg)); *Gurke*: Rainer Zenz @de.wikipedia; *Zauneidechse*, *echter Lavendel*: CCO; *schwarzblauer Ölkäfer*: spacebirdy / CC-BY-SA-3.0





## 2019: Gut gelaufen ein persönlicher Jahresrückblick

Gut gelaufen? 2019? Da hat wohl jemand das ganze letzte Jahr keine Nachrichten geschaut, gehört oder gelesen? Hat wohl nichts vom Klimawandel, von zunehmenden Kriegen, mehr bewaffneten Konflikten, verschärfter sozialer Spaltung in Arm und Reich inklusive der andauernder Umverteilung aller Ressourcen von den Armen zu den Reichen sowohl hierzulande als auch weltweit gehört? Oh doch, habe ich. Und deswegen auch oft und heftig mental gekotzt.

Aber trotz alledem: für mich ist 2019 gut gelaufen. Das hat auch damit zu tun, dass ich gut gelaufen bin! Nach jahrelanger Lauf-Abstinenz, teilweise gesundheitlich begründet, hat Anfang des Jahres meine Rheumatologin meine Bedenken in Sachen Laufsport zerstreut. Ich hatte also keine Ausrede mehr, mich dem Vorschlag meines Op-de-Wisch-Betreuers zu widersetzen: am Hammerparklauf Anfang April mit ihm und anderen Klienten teilzunehmen. Zu oft und zu begeistert hatte ich von meiner langzurückliegenden Laufhistorie berichtet.

An einem kühlen Samstag im April startet also mein erstes Laufevent nach Jahren. Organisiert hatte unsere Teilnahme der Betreuer von Op de Wisch. Ich und zwei weitere Klienten liefen die 5-Kilometerstrecke, während er die Halbmarathon-Distanz bewältigte.

Es war anstrengend, hat aber Spaß gemacht. Ich war stolz, die gesamte Strecke laufend bewältigt zu haben, langsam zwar, aber doch im Stück, so stolz, dass ich erst unregelmäßig, dann aber immer öfter auch wieder für mich selbst gelaufen bin. Auch der Lauf gegen rechts linksrum um die Alster hat weiter motiviert. Wieder hatte Op de Wisch das Organisatorische übernommen.



Dass es für mich diese Glücksmomente beim Laufen in diesem Jahr gegeben hat, dass ich sie überhaupt als Glücksmomente habe wahrnehmen können, auch die Freude an den regelmäßigen Terminen auf der Reitanlage von Op de Wisch, die Natur dort, die Tiere und die tolle und freundliche Stimmung unter





den Menschen dort (sowohl Klienten, Klientinnen und Betreuerinnen) oder bei der Achtsamkeits- und Bewegungsgruppe oder der offenen Frühstücksguppe, auch in bei anderen Aktivitäten außerhalb des Op-de-Wisch-Rahmens, all das lässt mich tatsächlich für mich sagen: 2019 ist gut gelaufen!

Ich hoffe, es geht 2020 so weiter. Auf dass es wie in der alten VW-Käfer Wer-

bung heißen wird: Und er läuft und läuft und läuft ...

Übrigens: Op de Wisch wird 2020 eine Laufgruppe auf den Weg bringen. Wer Lust und Interesse hat, mitzulaufen, möge sich die Infos und Kontakt über seine/n Bezugsbetreuer/Betreuerin erfragen.

Oliver Heß

## *Worte des Jahres 2019*

**Respektrente**

**Rollerchaos**

**Fridays for Future**

**Schaulästige**

**Donut-Effekt**

**brexitmüde**

**gegengoogeln**

**Bienensterben**

**Oligarchennichte**

**Geordnete-Rückkehr-Gesetz**

Winter 2019/2020





# Blauer Sonne

## Lied von Houffouet

Du steigst aus dem Meer, blaue Sonne  
Grad' bist du aufgewacht  
Dunkelheit noch um dich her  
Und auch in dir ist Nacht

Die dich träumen ließ  
Vom Himmel, der dich ganz umhüllt  
Der dich träumen ließ  
Und der doch keinen Traum erfüllt

Du machst die Augen zu  
Und erlebst deinen Traum  
Der lässt dir keine Ruh'  
Du malst in Gelb und Blau  
Deine Welt  
Die am Tag zerfällt

Deine Strahlen sind blau wie azur  
Das versteht die Erde nicht  
Sie braucht deine Feuer, sie bleibt stur  
Und fordert helles grelles Licht

Doch das ist dir einerlei  
Du spiegelst wider, den du liebst  
Sie ist dir einerlei  
Auch wenn du dich und den Globus tief betrübst

Du lässt die Augen zu  
Und der Tag bleibt fern  
Der lacht dir von weitem zu  
Himmel und Stern  
Ein Liebespaar  
Wie sonderbar

Grafik: Piotr Siedlecki, CCO Public Domain





# Ratgeber

## Korrekte Benutzung von Böllern

**Sie hatten sich vorgenommen, geschmeidig und störungsfrei das neue Jahr zu beginnen. Und schon in den ersten Minuten haben Sie es verbockt. Sehr sehr schade.**

**Folge 10/365 Über die korrekte Benutzung von Böllern und Raketen.** Der richtige Umgang mit allem, was zur Jahreswende knallt und zischt, ist: Verzicht. Die Gründe liegen auf der Hand: In einer einzigen Silvesternacht wird durch das Abbrennen von Feuerwerkskörpern und Co so viel Feinstaub freigesetzt, wie es der gesamte Autoverkehr in unserem Land in zwei Monaten schafft. Darunter leiden in erster Linie Menschen mit Atemwegsproblemen und chronisch Kranke. Durch unsachgemäße Verwendung von Feuerwerk werden üble Verletzungen verursacht, reetgedeckte Häuser gehen in Flammen auf und – wirklich beschämend – sogar Unterkünfte für Menschenaffen im Krefelder Zoo. Und Tiere, vor allem Hunde, leiden an Silvester besonders heftig.

Doch Sie kümmern weder Asthmatiker\*innen noch (Haus-)Tiere noch Umwelt. Sie wollen Ihren 10-Minuten-Spaß und sind dafür bereit, nicht nur ein Heidengeld auszugeben, sondern Ihre Nachbarschaft zu belästigen und sogar zu schädigen. Mit Umsicht, die unser Ratgeber bei Ihnen fördern will, hat das nichts zu tun. Im Gegenteil: Sie konnten der Versuchung nicht widerstehen, Fremden explodierende Böller zwischen die Füße zu werfen und Raketen in Richtung Menschenansammlung zu schießen. Ein echtes Trauerspiel, wozu Sie



der Silvesterwirbel hat herunterkommen lassen!

Und nicht zu vergessen: der Dreck! Haben Sie je mit dem Gedanken gespielt, Ihre leergebrannten Silvesterbatterien eigenständig zu entsorgen? Haben Sie nicht. Noch nach Tagen, wenn nicht gar Wochen, verunstaltet Ihr Müll Wege, Straßen und Gärten. Und niemand will wirklich wissen, welche Schadstoffe der Regen ins Erdreich spült.

Wenn für Sie zu einem „richtigen“ Jahreswechsel das Geknalle gehört, folgen Sie dem gesunden Menschenverstand: verzichten Sie! Gehen Sie stattdessen zum Feuerwerk, das Ihre Kommune veranstaltet, oder zur in Mode kommenden Lasershow ihrer Wahl. Spenden Sie das eingesparte Geld mildtätigen Organisationen oder kaufen Sie sich einen Hund!





## Positiv ins neue Jahr Ein bahnbrechendes neues Angebot

Seit längerer Zeit schon habe ich mit dem Problem zu kämpfen, dass jede politische Diskussion in mir zunehmend Frust erzeugt.

Viele Menschen wissen zwar nichts von den Problemen der Welt oder in der eigenen Gesellschaft, aber was mich viel mehr bewegt, ist, dass noch erheblich weniger Menschen von Lösungen wissen. Was mich aber so richtig frustriert, ist, dass positive Lösungsansätze kaum dazu führen, die eigene (negative) Ansicht zu ändern. Alternativen brauchen Veranschaulichung, um glaubhaft zu sein.

Da so eine Veranschaulichung, so eine Erzählung, nicht so leicht in nur einem Gespräch oder gar in einer hitzigen Debatte vermittelbar ist, wird jede politische Diskussion für mich zu einer zuverlässigen Selbstwirksamkeitserfahrung. Die meisten machen sich lustig über Trump und die AfD, was ich ebenfalls tue, aber dann verzweifle ich wieder am wissenschaftlichen Analphabetismus, der ganz allgemein vorherrscht. Aber ein Fakt wird nicht allein dadurch vermittelt, dass er genannt wird.

Während die meisten meiner Mitmenschen mit Sicherheit unsere Diskussion nach wenigen Stunden oder Minuten vergessen haben, und zwar auch dann, wenn Zustimmung erreicht ist, bin ich oft damit geplagt, über solche Dis-

kussionen noch eine bis zwei Wochen nachzugrübeln. Diese Form der Auseinandersetzung ist für mich zu einem Depressionsfaktor geworden und deswegen versuche ich politischen Diskussionen aus dem Weg zu gehen, was mir keinesfalls gut gelingt.

Ich glaube, dass ein erheblicher Anteil des Frustes, den ich übrigens weltweit auszumachen glaube, in der fehlender Selbstwirksamkeit liegt, in der Erfahrung nichts verändern zu können. Ich halte das für einen Irrglauben. Wir hören jeden Tag von immer erdrückenderen Problemen, aber nichts von Lösungen. Philosophen, Soziologen, Gesellschaftswissenschaftler aller Art bescheinigen den Machteliten keine Zukunftsvisionen mehr zu entwerfen, weil sie keine haben. Ich halte das für vollkommen verantwortungslos und brandgefährlich. Es liegt an uns allen, Zukunftsvisionen zu entwickeln und uns Gedanken zu machen, wie wir (alle!) miteinander leben wollen. Dafür ist das Wissen über Lösungen zu Problemen, die den meisten unlösbar erscheinen, von immenser Bedeutung. Denn es mangelt der Menschheit nicht an Lösungen, nur an Einsicht.

Immer wieder schaue ich mir Dokumentarfilme an, die mich begeistern und mit tiefer Hoffnung, ja manchmal sogar mit Vertrauen in die Zukunft erfüllen. Denn Lösungen bieten so gut wie immer mehr als einfach





nur das Negieren von Problemen, sondern die bessere Lebensqualität. Wir müssen uns wieder trauen, Utopien zu entwerfen und sie auch erreichen zu wollen.

Ich beziehe mein Wissen vor allem online aus Dokumentarfilmen und Vorträgen. Daher habe ich ein großes Repertoire, einen regelrechten Schatz an begeisternden und hoffnungsvollen Erzählungen und Visionen. Anstatt also meine Energie in für mich persönlich ineffektive Diskussionen zu investieren und Frust zu kasieren, möchte ich den Versuch starten, diese Dokumentarfilme für mich sprechen zu lassen. Zu diesem Zweck möchte ich eine Op-De-Wisch-Gruppe gründen. In dieser Gruppe möchte ich euch Dokumentarfilme und den einen oder anderen Vortrag (als Film) zeigen.

Das Schöne an den Filmen, die mir dabei vorschweben, ist, dass sie weniger Probleme thematisieren als vor allem Lösungen. Auch neue, weithin unbekannte Erkenntnisse aus den Naturwissenschaften stehen im Mittelpunkt. Die Erforschung des Lebens, Berichte von

neuesten Erkenntnissen über die Sprache der Tiere und dem Sozialleben der Pflanzen, dem nachhaltigen Düngemittel Terra Preta, faszinierende Erkenntnisse von der Suche nach erdähnlichen Planeten und außerirdischem Leben, dem bedingungslosen Grundeinkommen und Arbeitszeitverkürzung, neuen Menschen- und Tierrechten, der konkreten Vision von einem weltweiten und generellen Militärverbot, die autobefreite Stadt, die Endkriminalisierung von Drogenutzern, und einer Robottisierung, die, anstatt den Menschen abzuschaffen, uns allen mehr Freiheiten ermöglicht.

Wohlfühlfilme, die uns zeigen, was alles anders und gut sein könnte. Welch enorme Entwicklungen zum Greifen nah sind und welche bereits seit langem bereit stehen. Ich hoffe, dass der erzielte Effekt ist, dass wir mit neuer Hoffnung und einem guten Gefühl nach Hause gehen, Lust auf Zukunft haben und selbstwirksamer sind als vorher, die Zukunft zu gestalten, die wir erleben wollen.

Nico Lorenz

Leute, die sich für dieses neue Angebot interessieren und die dem Kind dann auch einen Namen geben werden, wenden sich gerne an die Redaktion (siehe Seite 2). Bei ausreichender Teilnehmer\*innenzahl wird in Kürze in allen Begegnungsstätten bekannt gegeben, wo und wann die neue Gruppe stattfinden wird. Ein monatliches Treffen ist vorgesehen. Auf in die Zukunft!





## Sportlich

### WeihnachtsSpeckWegTischTennisTurnier - WSWTTT 19

Mittlerweile ist es Tradition, dass die BGS Rüterstraße in Wandsbek zwischen den Jahren sportiven Menschen Gelegenheit gibt, die in der Advents- und Weihnachtszeit angefütterten Pfunde gemeinschaftlich abzutrainieren. Damit zeigt die Rü71 auch Verantwortungsbeusstsein, denn schließlich hatte sie ihre Besucher\*innen zu einem opulenten Weihnachts- und 3-Gänge-Menü geführt.

Die Teilnehmer\*innen des Weihnachtsspeckwegturniers spielten einen Nachmittag lang lange Sätze, also um 21 Punkte. Dabei ging es manchmal richtig knapp zu. Und am Ende, nachdem jede\*r gegen jede\*n gespielt hatte, stand der Gewinner (tatsächlich ein Mann) fest. Aber nicht nur er, sondern auch die Zweitplatzierte (tatsächlich eine Frau) freuten sich über nette Gewinne.

Ein besonderer Dank geht an dieser Stelle an einen alten Hasen im Tischtennis. Da er selbst nicht am Turniergeschehen teilnehmen konnte, stellte er sich als Schiedsrichter zur Verfügung. Somit konnten diejenigen, die nicht gerade an der Platte standen, den Spielenden zuschauen oder anderweitig ihre Pause nutzen.

Auch in diesem Jahr wird die Tradition, sich den Weihnachtsspeck beim Tischtennis abzutrainieren, fortgesetzt. Darum merken Sie sich gerne schon einmal den unten stehenden Termin und/oder kommen Sie gerne mittwochs in die Rüterstraße zur Tischtennisgruppe, die um 16:00 Uhr beginnt und um 19:00 Uhr endet!

## WSWTTT 20

***30. Dezember 2020***

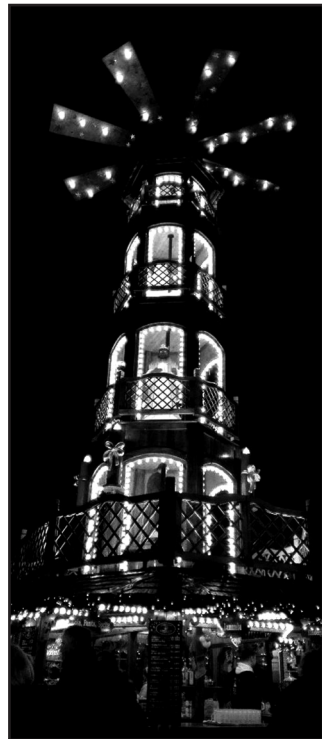






## Stimmungsvoll Auf dem Lüneburger Weihnachtsmarkt

Der schönste Weihnachtsmarkt in Norddeutschland soll der in Lüneburg sein. Das wollten wir uns einmal anschauen. Anfang Dezember ging es los, eine lustige (Frauen-)Truppe hatte sich aufgemacht – mit dem Metronom von Hamburg nach Lüneburg. Der Weihnachtsmarkt vor dem historischen Rathaus war überschaubar und (für einen frühen werktäglichen Nachmittag schon) recht gut besucht. Recht schnell hatten sich Grüppchen oder Paare zusammengefunden oder wiedergefunden und den Weihnachtsmarkt und die Umgebung auf eigene Faust erkundet. Schnell wurde es dunkel und die ganze vorweihnachtliche Dekoration und Lichterpracht des historischen Stadtkerns konnte in vollen Zügen genossen werden, kleine schmale Gassen und Hinterhöfe voller Überraschungen taten sich auf und konnten bequem zu Fuß ohne störenden Autoverkehr erkundet werden. Jedes Grüppchen oder Paar hat seine eigenen Eindrücke und Erlebnisse gehabt und kann so die gemeinsamen Erinnerungen teilen. Die Heimfahrt war auch recht lustig – obgleich im Ruheabteil („nur Atmen erlaubt“) ging es hier und da nicht ohne Spaß und Lachen ab. Für einige war das Abenteuer mit der Ankunft in Hamburg noch längst nicht beendet ;) M.S.





# Ich

## Gedicht von Benita Exter

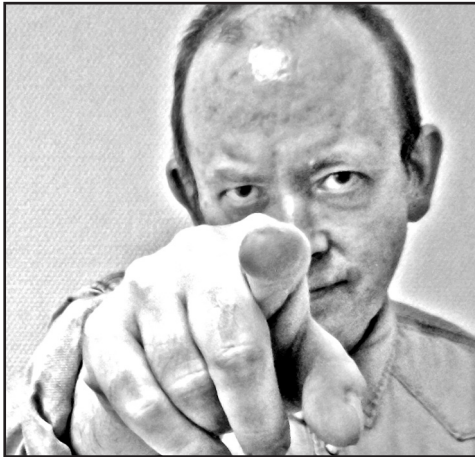
Manchmal bin ich zu spät,  
dann ist alles verweht.  
So bin ich nun mal.  
Das ist meine Wahl.  
Schön wär's gewesen,  
Kann es hier ja laut lesen.  
Los zu gehn.  
Ab und zu zu stehn.  
Um mich zu verstehn.  
Kann ich mich anlehn.  
Denk,  
Op De Wisch  
kann mich unterstützen  
und leiten  
meinen Horizont zu weiten.  
Und in die Ferne zu reiten.  
Doch manchmal hab ich auch die Wahl.  
Und sehe direkt vor mir den Saal,  
der mich anstrahlt.  
Bei mir.  
In mir.  
Direkt hier.  
Bin ich richtig  
und  
nur das ist wichtig.

geschrieben am 2.1.2020





## Vermisst Ihr Neuen!



Ihr hattet versprochen, euch in Einblicke – Ausblicke vorzustellen. Mit Neugier habe ich darauf gewartet, mir endlich ein Bild von euch zu machen und zu erfahren, was euch charakterisiert und wie es euch bei Op de Wisch gefällt.

Jetzt bin ich betrübt, weiß weder aus noch ein.

Bitte meldet euch bei mir – mit eurem Text und einem schicken Foto!

## Beschwert Euch!

### Beschwerdemanagement bei Op de Wisch

Wo sich Menschen begegnen, wird es immer auch Konflikte geben. Für das Op-de-Wisch-Team soll das Anlass sein, mit Ihnen darüber zu reden. Nur so ist Klärung und Veränderung möglich.

**Also informieren Sie uns über Probleme!**

**Beschweren Sie sich!**

Beschwerden können Sie in den Kümmerkästen in jeder Begegnungsstätte einwerfen.

Wenden Sie sich an Ihre Bezugsbetreuung, lassen sich das Infoblatt geben oder setzen sich direkt mit Jörg Zart in Verbindung:

**Tel: 600 88 34 00**





# Wandsbek kocht

## Nudeln mit Spinat, Schafskäse und Tomaten

### *Zutaten für 4 Portionen:*

500 g Nudeln  
450 g Blattspinat  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
100 g süße Sahne  
100 g Schmand oder saure Sahne  
200 g Schafskäse  
3 - 4 Tomaten  
Kräutersalz, Pfeffer  
Muskat, gemahlen  
2 EL Oregano, getrocknet  
Olivenöl zum Braten



### *Zubereitung*

Nudelwasser aufsetzen. Den Spinat auftauen und das Wasser ausdrücken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln und in Olivenöl anbraten. Den ausgedrückten Spinat zerrupfen, dazugeben und kurz mit andünsten. Dann den Schafskäse darüber bröseln, umrühren.

Währenddessen die Nudeln kochen und die Tomaten in Viertel oder Achtel schneiden.

Wenn der Schafskäse cremig wird, Pfanne mit süßer Sahne und Schmand oder saurer Sahne aufgießen. Den Spinat kurz köcheln lassen, aber aufpassen, dass es nicht anbrennt, also immer wieder umrühren. Zum Schluss die Tomaten hinzugeben. Die Soße mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskat abschmecken und mit Oregano würzen.

Die abgossenen Nudeln zuletzt mit der Soße in der Pfanne mischen und servieren.  
Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 25 Min.

Kalorien pro Person.: ca. 820

Die Kochgruppe Wandsbek wünscht viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!





# Gemeinsame Wege zur Gesundheit

## Vorträge und Diskussionen

### ***Borderline-Trialog***

15. Januar: Umgang mit Selbstabwertung: Welche Strategien gibt es für ein stabiles Selbstwertgefühl?
19. Februar: Verlassenheitsgefühle und Alleinsein: Umgang mit der Angst vor dem Verlassenwerden – Leben mit dem tatsächlichen Alleinsein.
18. März: Borderline und Disziplin: Arbeitsorganisation, Struktur im Alltag.
15. April: Borderline und soziale Ängste: Welche Ängste treten auf? Erfüllen die Ängste eine Funktion? Welche Bewältigungsstrategien gibt es? Umgang mit der Angst vor Nähe.

Der Borderline-Trialog findet jeden dritten Mittwoch des Monats von 18:00 bis 19:30 Uhr im Auditorium in der Schön-Klinik (Eilbek) statt (4. Etage, Haus 7).

### ***Wie gesund ist krank? – Anthropologische Vorlesungen***

30. Januar: Was hilft in Psychosen?
13. Februar: Ziele, Wirksamkeit und Schaden von Therapie

Die Veranstaltung findet donnerstags von 17:00 – 19:00 Uhr im UKE, Gebäude W37 Altbau, 2. Stock Konferenzraum, Martinistr. 52., statt.





## Adressen und Telefonnummern

### Op de Wisch e.V.

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

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

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

Bezirk Nord  
Anja Paul \_ Bezirksleitung  
Marschnerstr. 9 \_ 22081 HH  
Telefon 040\_21 90 81 63

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

Bezirk Eimsbüttel  
Angelika Müller \_ Bezirksleitung  
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  
Helga Rieß \_ Bezirksleitung  
Telefon 040\_43 21 33 40  
Eimsbütteler Str. 93–95 \_ 22769 HH

Kinder-, Jugend- & Familienhilfe  
Gesa Dilling \_ Bereichsleiterin  
Telefon 0176\_34 82 57 16

**Unsere Klientensprecher\*innen**  
Andrea, Gabriel, Marcelle und Matze

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

---

---

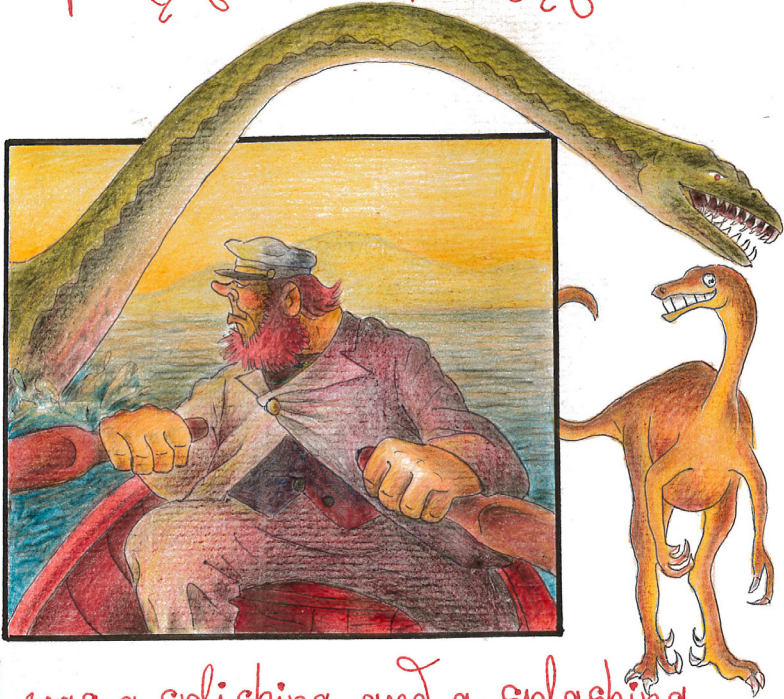
### 040 / 600 88 34 30 die Notfallnummer für Klientinnen und Klienten

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.



Splish splash, I was taking a bath  
long about a Saturday night,  
rub-tub just relaxing in the tub  
thinking everything was alright.

Splishing and a splashing one time



I was a splishing and a splashing  
I was a moving and a groovin  
I was a splishing and a splashing  
**Au!**

• Auszug aus dem Song: Splish, Splash,  
von Bobby Darin 1958.



## ZU GUTER LETZT



**WEIHNACHTEN IST VORBEI.**

**WER HAT NOCH LECKERE KEKSE ÜBRIG?**

