



EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENT*INNENZEITUNG

FRÜHLING 2022



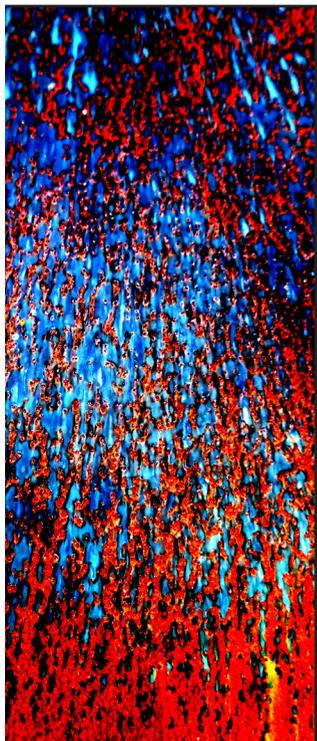
NACHBARN

+++ BRIEF AUS DER UKRAINE +++ DIE ELTERNZEIT +++ NEU BEI
OP DE WISCH +++ SUPERHELDENKONGRESS +++ WOLKENTAG +++
NEUES AUS SÖDERTÄLJE +++ EIER +++





Aus dem Inhalt



Post von oben.....	4
Brief aus der Ukraine.....	5
Neu bei Op de Wisch.....	6-11
Schwedenhappen.....	12
Die Elternzeit.....	13
Meine Reise in die USA.....	14-15
Gesellschafts-ABC.....	16
Ausmalbild.....	17
Aus eigener Feder.....	18-19, 30, 32-35, 38, 39, 40, 47
Was ist, wenn Bomben fallen.....	20
Besserwisser-Ei.....	21
Sebastians Schatzkiste.....	22
Angebote der Begegnungsstätten.....	23-25
Was mir dieser Tage hilft.....	27
Literatur.....	28-29
Hamburg macht sich schön.....	31
Ghana-Tagebuch.....	36
Aus den Begegnungsstätten.....	37
Ratgeber.....	41
Rezept.....	42
Veranstaltungen, Adressen und Telefonnummern.....	44-46

Impressum

Redaktion: Friedrich Nahrgang, Peter Houffouet, Hans Wienbrandt, Niclas Helbig, Katrin Schnier

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,

die Gegenwart macht es uns in diesen Tagen und Wochen nicht leicht. Dass der Frühling so manchen Rückschlag erleidet, ist da noch das kleinste Problem. Und mit den Corona-Inzidenzen, die weder in Hamburg noch bundesweit deutlich sinken und die Woche für Woche um die Tausend Tote fordern, haben wir irgendwie einen Weg gefunden. Der brutale Krieg in der Ukraine hingegen ist empörend und besorgniserregend, er weckt Ängste. Und er greift in unseren Alltag ein: dadurch, dass Inflation und Energiekosten steigen, was sich auf den Preis aller Produkte niederschlägt und das Leben teurer wird; dadurch, dass liebgezwonnene Gewissheiten verloren gehen und wir uns wieder mit Fragen von Rüstung und Wehrhaftigkeit auseinandersetzen müssen; dadurch, dass wir in unserer Stadt Menschen, vor allem Frauen und Kinder, sehen, die aus dem Kriegsgebiet geflohen sind und hier einen Ort des Friedens und der Sicherheit suchen und gleichzeitig um die zurückgelassenen Männer fürchten und um Tote trauern.



Bildnachweis/Seite

PH / 1, 2, 3, 10, 19, 20, 25, 26, 27, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 39, 40, 41, 42; HW / 12, 48; eA / 6, 7, 8, 9, 11; KS / 17; Mandy Ubben / 47; AF / 44; Jahn off / 22; LJ / 37; open source / 13

StopptdenKrieg



Trotz all dessen halten Sie ein neues Heft in der Hand, in dem es nicht nur um die ukrainische Tragödie geht – bitte lesen Sie den Brief aus der Ukraine, S. 5! Wir werfen auch wieder einen Blick nach *Ghana*, geben uns ganz einem *Wolkentag* hin, denken über *Eier*, *Elternzeit* und *Superhelden* nach und kochen nach *Rezept* – vorerst wohl dem letzten hier. Wenn Sie sich also berufen fühlen, eigene Rezepte hier zum Besten zu geben oder einen Erfahrungsbericht oder ein Gedicht oder einen Leser*innerbrief, dann machen Sie uns vom Redaktionsteam wie auch allen Leser*innen eine Freude.

Lesen Sie *Einblicke – Ausblicke* und machen Sie's gut!

Ihr Redaktionsteam





*Liebe Klient*innen von Op de Wisch*

wir befinden uns in einer aufregenden und beunruhigenden Zeit. Die Zahl der Corona-Infizierten erklimmt immer größere Höhen, auch wenn der Erreger etwas von seinem Schrecken verloren hat. Aber die Pandemie tritt als beängstigendes Thema zurück hinter den Angriffskrieg Putins gegen die Ukraine, der uns wohl alle erschreckt hat. Ich jedenfalls war davon ausgegangen, dass Europa noch für die nächsten Jahrzehnte eine Insel des Friedens bleiben würde, und war entsetzt, dass ich diese Überzeugung in wenigen Tagen über Bord werfen musste. Nun ist hier wieder die Kriegsangst präsent und knüpft an alte Traumata an. Aber ganz besonders betroffen sind die Menschen in der Ukraine, die dort kämpfen oder auf der Flucht sind. Wie auch immer der Krieg in den nächsten Wochen und Monaten weitergeht, er hat unsere Welt verändert für lange Zeit.

Es ist zu erwarten, dass in den nächsten Jahren die Inflation, aber auch Einsparungen des Staates dafür sorgen werden, dass wir alle den Gürtel enger schnallen müssen. Damit werden wir umgehen können. Wichtig ist, dass wir weiterhin Gemeinschaft, Fürsorge und Solidarität anbieten können und dass wir der Spaltung der Gesellschaft in unversöhnliche Gegensätze entgegenwirken.

In diesem Zusammenhang bekommen die Themen und Projekte, die wir sowieso angehen wollen, noch eine größere Bedeutung. Wir wollen unsere Begegnungsstätten stärken und Ihnen als Klientinnen und Klienten die Möglichkeit geben, bei der Gestaltung und bei den Angeboten mitzubestimmen. Dafür werden in den nächsten Wochen in allen ASP-Standorten Vollversammlungen organisiert und Standortvertreter:innen gewählt. Und auch das dialogische Abendcafé nimmt Form an. Wir sind dabei ein gemischtes Team zusammenzustellen, das sich für dieses Angebot verantwortlich fühlt und die Organisation übernimmt. Seien Sie gespannt!

Trotz der teilweise etwas düsteren Stimmung angesichts der Weltlage kann ich den Frühling, die längeren Tage, die ersten blühenden Pflanzen und die Sonne sehr genießen. Das wünsche ich Ihnen auch.

Seien Sie herzlich begrüßt im Namen der Mitarbeiter:innen von Op de Wisch e.V.

Ute Riers



Brief aus der Ukraine

Ein Zeitdokument

Grüße aus der Ukraine, liebe O.!

Ich schreibe dir und meine Augen sind voller Tränen, weil das Entsetzten so groß ist, dass man es nicht mit Worten beschreiben kann.

Weihnachten verbrachten wir noch so schön und friedlich und jetzt haben wir diese Hölle.

Am 25. 2. haben wir Kyjiv verlassen, wir haben es gerade noch geschafft, weil die Moskauer Okkupanten bereits an der Grenze Kyjivs waren und ihre Kämpfe vollzogen, Flugzeuge flogen über uns, der Eindruck war für uns, als sähen wir einen 3D-Film, das alles passiert nicht mit dir, weil dein Bewusstsein die Realität nicht begreift.

B. saß 26 Stunden hinterm Lenkrad ohne Schlaf und ohne Pause, aber wir sind letztlich bei den Eltern in Boryslav angekommen.

Kaum angekommen, verfolgen wir alle Nachrichten.

Es war schwer, die Entscheidung zur Flucht anzunehmen, weil es niemand glauben konnte, aber auch das halbe Leben in einen Koffer zu packen.

Ich denke, Ihr bekommt wahrheitsgetreue Nachrichten und keine Fakenews. Die Zeit, die wir erleben, werden wir nie vergessen und nie verzeihen, aber korrumpierbare Leute gibt es überall.

Kannst du es dir vorstellen, dass die Einwohner Mariupols sterben, weil sie kein Wasser haben, keine Nahrung, sie wurden eingekesselt und der grüne Korridor klappt nicht, ohne Licht, ohne Heizung, ohne Gas, und diese Schweinehunde erschießen die Einwohner, wenn Frauen mit ihren Kindern auf dem Fluchtweg sind, weil der Korridor angeblich geöffnet wurde. Es geschehen solche Gräueltaten, ein Genozid; die wollen die Bevölkerung der Ostukraine einfach vernichten. Sie schütten die Städte mit Bomben zu und verwandeln sie in Ruinen.

Unsere Jungs sind tapfer, so sehr haben sie dem Schicksal standgehalten, sonst gäbe es keine Ukraine mehr.

Wir haben alles in Kyjev gelassen und wissen nicht, was uns erwarten wird und wie dieser Krieg andauern wird. Wir beten, damit unsere Jungs durchhalten, damit dies unser historisch letzter Kampf ist um all unsere geschehene Genozide, Sibirien und die anderen Kriege.

Wenn wir standhalten, werden wir kein weißer Fleck mehr, sondern ein Staat auf der Landkarte Europas sein.

Soweit, I.



Neu bei Op de Wisch KiJu-Team Ost – Teil 2



Nora

Hallo! Ich bin Nora und seit Mitte Januar Teil des Teams KiJu Ost.

Ich habe Pädagogik studiert und arbeite seit ca. dreieinhalb Jahren im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe. Wenn ich ein „Gemüse“ wäre, wäre ich eine Kartoffel – bodenständig und vielseitig einsetzbar! Ich weiß, Kartoffeln sind jetzt nicht im eigentlichen Sinn ein Gemüse, aber ich denke sie werden im Gemüsekorb keinen stören :)

Um Kartoffeln zu ernten, muss man bekanntlich erst einmal die Erde „weg-

schaufeln“, um den Ertrag zu erhalten. Ich finde dieses Bild ganz passend. Denn auch in meiner täglichen Arbeit liegt das große Ganze meist nicht direkt an der Oberfläche. Man entdeckt immer mehr, je länger man sich mit den verschiedenen „Erdschichten“ befasst. Durch meine Bodenständigkeit gelingt es mir oft, diesen Prozess mit Ruhe und Gelassenheit zu begleiten.

Doch auch langweilig wird es mit mir nicht, denn mal ehrlich: aus Kartoffeln kann man auch Pommes machen. Mehr gibt es da glaube ich nicht hinzuzufügen! :)





Corinna

Orange – ein warmes, leuchtendes Orange – ist bei mir und meinem Partnergemüse, dem Hokkaido-Kürbis, Programm.

Bei entsprechender Behandlung wird die feste Schale weich und im Inneren stehen viele Kerne zur Verfügung, die man durch Rösten genießen kann. Man kann sie aber auch in den richtigen Boden setzen und mit ein wenig Geduld kann man sehen, wie eine neue Pflanze und etwas später auch neue Kürbisse entstehen ... So wie in meiner Arbeit als Systemische Familientherapeutin. Ich liebe es, mit KlientInnen neue seelische Samen zu setzen, z.B. durch eine veränderte Perspektive, die vielleicht dazu führt, dass im Alltag neue Verhaltensweisen gedeihen können.

Seit dem 01.03.2022 bin ich als pädagogische Mitarbeiterin bei Op de Wisch im Team Ost mit am Start, mit dem Schwerpunkt Aufsuchende Familientherapie.

Nach vielen Jahren in Süddeutschland bin ich jetzt wieder in meine Heimatstadt Hamburg zurückgekehrt. Ich war zuletzt im Jugendamt sechs Jahre in der Erziehungsberatung und gut zwei Jahre im Fachdienst Pflegekinder tätig. Mit in meinem Boot ist mein kleinerer Hund Frankie, der mit viel Langmut unter meinem Schreibtisch liegt und als willkommene Abwechslung gerne die Menschen hier im Büro Ost begrüßt.



Jana

Hallo zusammen :) Ich bin Jana und am 01.03.2022 als Sozialpädagogin bei Op de Wisch im Team Ost gestartet. Ich wurde hier sehr herzlich empfangen. Lieben Dank dafür!

Nun ist die Gemüsebox des Teams Ost um die Erbse erweitert. Die Erbse, das bin ich – Jana. Eine heimische Hülsenfrucht, die durch ihre Wurzeln verankert ist und mit Geduld und Einsatz in die Höhe rankt. Ist die Schote einmal geöffnet, kommen mehrere Erbsen zum Vorschein. Scheinbar unauffällig, sind sie doch vielseitig genießbar. Sowohl roh





als auch gekocht verträglich, werden die Erbsen nach entsprechender Garzeit wohlbekömmlich, fügen sich ein und vervollständigen diverse Gerichte.

So verstehe ich auch meine Arbeit. Durch die Stärkung der Menschen, mit denen ich arbeite, können sie wachsen und mit der neuen (Aus-)Sicht neue Perspektiven kennenlernen. Dabei sind für mich Geduld und Wertschätzung der Diversität besonders wichtig. Auf mich kann man (hoffentlich keine Erbsen) zählen :P Liebe Grüße, die Erbse – Jana.



Özlem

Ich bin Özlem, aka die Peperoni. Seit Februar diesen Jahres versuche ich mit meinem feurigen Temperament das KiJu-Team Ost zu verstärken.

Ich bin Sozialpädagogin und habe mir damit einen langersehten Traum erfüllt. Daneben bin ich aber auch Hobbybäcke-

rin und koche liebend gerne! Dabei darf eines nicht fehlen und das ist definitiv die Peperoni! Ganz egal, ob zu Süßem oder zu Scharfem, sie passt zu allem und verleiht einen unverwechselbaren Geschmack!

Ich freue mich sehr auf das Miteinander im KiJu-Ost-Gemüsesalat und möchte mit meiner pikanten Art anpacken, wo ich kann!

Pune

Pädagogische Mitarbeiterin. Team Kinder- und Jugendhilfe (Ost) und ASP-Mitte. Ich habe Psychologie studiert. Ich war in meinem Heimatland Iran als Psychologin tätig.

Seit September 2019 arbeite ich bei ODW.

Liebe Grüße, Pune





Und so schön haben wir uns eingerichtet

Beratungszimmer



Besprechungszimmer



Essbereich





Neu bei Op de Wisch Katherine Michell-Sauer



Moin Moin,

meine Name ist Katherine Michell-Sauer und ich bin ganz frisch bei Op de Wisch gelandet.

Ich bin Diplom Psychologin und habe in Chile, Spanien und Deutschland studiert. Mein Diplom habe ich in Chile erlangt und dort für das Jugendamt gearbeitet. In Spanien habe ich ein Masterstudium in Gesundheitspsychologie absolviert und auch meine ersten Erfahrungen in der stationären und ambulanten Psychiatrie gesammelt.

Nach der Anerkennung meines Diploms

in Deutschland habe in der Beratung von Frauen und binationalen Familien (spanisch/lateinamerikanisch – deutsch) gearbeitet.

Im Laufe dieser Arbeit wurde mein Interesse an der Sozialpsychiatrie geweckt, weswegen ich dann ein paar Jahre in der Eingliederungshilfe gearbeitet habe.

Ich habe einen netten Mann an meiner Seite, mit dem ich zwischenzeitlich drei Kinder bekommen habe. Schließlich haben wir unsere Familie mit einer süßen Pudeldame komplettiert.

Ich liebe Hamburg und habe hier starke Wurzeln entwickelt. Aber ich bin auch von Herzen eine echte Südamerikanerin, die gerne ein guten chilenischen Wein mit Freunden genießt.

Wie viele andere Frauen habe ich eine Familienpause hinter mir und bin nun wieder neu in den Arbeitsmarkt eingestiegen. Das macht mich ganz zufrieden und neugierig. Dazu habe ich auch noch eine große Portion Glück gehabt, weil ich auf ein so freundliches Team hier in Wandsbek getroffen bin.

Ich freue mich Euch alle nach und nach kennenzulernen. – Liebe Grüße

Katherine Michell-Sauer





Sascha Raabe

Hallo, ich bin Sascha Raabe, 40 Jahre alt, Diplom-Sozialpädagoge, systemischer Berater und ganz neu bei Op de Wisch im Bereich ASP.

Vor meinem Start bei Op de Wisch im Februar 2022 habe ich in verschiedenen Bereichen der Sozialarbeit gearbeitet, unter anderem bei KISS Hamburg als Selbsthilfberater und bei der BOJE als Suchtberater. Ich finde Menschen und ihre individuellen Geschichten spannend und freue mich sehr darauf auch Sie kennenzulernen :-). Mit meinem Hund Boogie bin ich in der Begegnungsstätte Mitte in Hamm zu finden. – Viele Grüße und bis bald,

Sascha Raabe



Apropos

Vor 50 Jahren wurde **Interrail** eingeführt. Für relativ preiswertes Ticket konnten meist junge Leute in langsamen Zügen quer durch Europa reisen – ganze vier Wochen lang. +++ Wussten Sie, dass das Friedenslied **Sag mir, wo die Blumen sind** von Pete Seeger Wurzeln in einem ukrainischen Volkslied hat? +++ Das Rutschauto **Bobby Car** feiert in diesem Jahr sein 50stes Jubiläum. +++ Wären sie nicht schon gestorben, würden in diesem Jahr **Doris Day** und **Christopher Lee** ihren 100sten Geburtstag feiern. +++ Das Jahr 2021 erlebte den elften zu warmen Winter in Folge. **Wasserknappheit** wird auch in unseren Breiten zu einem ernst zu nehmenden Problem, zumal auch die unterirdischen Wasservorkommen geringer werden. +++ Die *Queen of Soul* **Aretha Franklin** wurde am 25. März vor 80 Jahren in Memphis, Tennessee geboren. Ihr Nummer-eins-Hit und Soul-Klassiker *Respect* (1967) gilt als eine der Hymnen der afroamerikanischen Bürgerrechtsbewegung.

Frühling 2022





Schwedenhappen Neues aus Södertälje

In der schwedischen Kleinstadt Södertälje, südwestlich von Stockholm gelegen, startete kürzlich ein ungewöhnliches Projekt. In der kleinen Stadt fielen für die Beseitigung des Mülls auf den Straßen jährlich Kosten von bis 20 Millionen Kronen, was etwa zwei Millionen Euro entspricht an, ein nicht unerheblicher Posten für Södertälje. Bis zu 60 Prozent des Straßenmülls machten laut dem örtlichen Abfallreferenten Tomas Thernström Zigarettenstummel aus. Mehr Aschenbecher und Mülleimer aufzustellen löste das Problem nicht.

Deshalb nahm Thernström eine Idee des schwedischen Verhaltensforschers Christian Günter-Hansen auf, der während seines Studiums während eines Seminars über den Behaviorismus nach B. F. Skinner die Vorstellung entwickelte, dass man Krähen dazu trainieren könnte, die Müllentsorgung in Straßen und Parks zu unterstützen. Krähenvögel sind recht intelligent, einige Forscher sprechen ihnen sogar die Intelligenz von etwa sechsjährigen Kindern zu. Den Mechanismus einer Apparatur, die den Krähen für jede abgelieferte Zigaretten-

kippe eine Erdnuss zur Belohnung gibt, fanden die Krähen sehr schnell heraus und konnten so tatsächlich dressiert werden, Kippen aufzusammeln. Nach dem erfolgreichen Start des Projekts wunderte sich der Abfallreferent: "Wir können offenbar eher den Krähen beibringen, Zigarettenstummel aufzuheben, als den Menschen, sie nicht mehr wegzuworfen."



Das Video dazu auf:
<https://corvidcleaning.com/>





Die Elternzeit

Ein Erfahrungsbericht von Malte Oetting

Wenn Väter zuhause bleiben und Zeit mit ihren Kindern verbringen und sich eine Auszeit von der Arbeit nehmen, nehmen sie nicht nur vermehrt ihre Erziehungsaufgaben wahr und



ermöglichen der Frau einen schnelleren Berufseinstieg, sondern sie steigern wahrscheinlich auch ihre Lebenszufriedenheit. Das klingt doch gut! Dies belegen Studien* aus den USA und Südkorea. Es ist spürbar, dass die Bindung zum Kind gestärkt wird – die gemeinsam erlebte Zeit kann einem niemand mehr nehmen und sie prägt für die Zukunft. Außerdem trägt die Elternzeit des Mannes dazu bei, die klassische Geschlechterrollenvereinbarung ein Stück weit aufzulockern. In Deutschland hat 2020 etwa jeder vierte Mann Elterngeld bezogen, also auch Elternzeit genommen. Dies mit steigender Tendenz, obwohl von Männern häufig noch eine größere Rücksichtnahme bezüglich der Länge sowie des Timings der Elternzeit gegenüber ihrem Betrieb erwartet wird, als es bei Frauen der Fall ist.

Aber jetzt mal etwas persönlicher: Meine viermonatige Elternzeit war wirklich eine besondere Zeit für mich. Ich hatte die Gelegenheit, tief einzutauchen und mich voll und ganz auf das Tun und Erleben mit der Tochter und der Familie zu konzentrieren und zu reflektieren. Wir konnten liebe Menschen besuchen, die wir länger nicht gesehen haben. Wir hatten die Möglichkeit zu verreisen und konnten viele kleine und größere Abenteuer bestreiten. Insbesondere der Abschnitt, in dem ich meine Tochter zur Eingewöhnung in die Kita begleitet habe war sehr spannend. Da wir viel Zeit alleine miteinander verbracht haben, hat es uns noch näher zusammen gebracht. Ich erinnere mich gern zurück!

*Karen Kramer et al. (2019): The positive spillover and crossover of paternity leave use: A dyadic longitudinal analysis, *Journal of Vocational Behavior*, Band 115





Meine Reise in die USA (Teil 1)

Ein Erfahrungsbericht von Friedrich Nahrgang

Seit meinem 12. Lebensjahr träumte ich davon, ferne Länder kennen zu lernen, und ich hatte mich in der gymnasialen Oberstufe um einen Schüleraustausch mit den USA beworben. Leider wurde das damals abgelehnt. Im August 2007 hatte ich dann endlich die Gelegenheit, für zwei Wochen in die USA und nach Kanada zu reisen. Somit begann bereits der Morgen des 13. August 2007 sehr aufregend für mich. Sehr früh musste ich aufstehen, da bereits um 6 Uhr das Flugzeug vom Hamburg Airport aus starten sollte. Ich war in meinem bisherigen Leben noch nie geflogen. Meine Eltern machten mit mir früher immer Urlaub im Wohnwagen, was aber auch seinen Reiz hatte. Als nun der Flieger sich langsam in Bewegung setzte, sah ich, dass er von seinem Landeplatz wie ein geparktes Auto zurücksetzte und dann über eine vorgegebene Trasse zur Startbahn rollte. Dann nahm das Flugzeug plötzlich Fahrt auf und plötzlich lag ganz Hamburg wie eine Stadt im Miniaturwunderland unter mir. Der Fernsehturm war plötzlich ganz klein. Angst vor dem Flug hatte ich an sich nicht. Ich war nur etwas aufgeregt. Ein bisschen unheimlich war mir das allerdings schon, vor allem als die Stewardess per Lautsprecher von möglichen Turbulenzen sprach.

Als ich dann über die Harburger Berge hinwegflog, sah ich sogar teilweise die Wanderwege, über die ich sonst immer ausgiebige Wanderungen unternommen

hatte. Dann kamen leider Wolken und bis Frankfurt sah ich leider nichts. Das Hessische Bergland konnte ich nur erahnen.

In Frankfurt angekommen, gab es erst einmal Ärger: Dadurch, dass das Flugzeug in Hamburg mit Verspätung gestartet war, kam es auch in Frankfurt mit Verspätung an. Somit verpasste ich den Anschlussflug nach Chicago. Man wollte mir erst unterstellen, dass es meine Schuld gewesen wäre, dass ich den Anschlussflug verpasst hätte, aber eine freundliche Mitarbeiterin von United Airlines war so verärgert darüber, weil ihr klar war, dass ich bei der Verspätung aus Hamburg den Anschlussflug gar nicht mehr hätte erreichen können, buchte mich schließlich um auf den nächsten Flug mit Anschluss ins kanadische Calgary, meinem ersten Reiseziel, und so startete ich schließlich um 13.10 Uhr mit einem Airbus der Lufthansa Richtung Denver. Nun begann mein alter Traum sich endlich zu erfüllen. Ich war ganz aufgeregt bei dem Gedanken, dass es nun über den Atlantik und durch die verschiedenen Zeitzonen bis in die USA ging. So wirklich aus dem Fenster schauen konnte ich nicht, da ich in der Mitte der Flugkabine saß. Trotzdem sah ich durch die Fenster, wie die Maschine über den Atlantik flog und dann irgendwann der amerikanische Kontinent auftauchte.





Mit einem Donneregepolter landete die Maschine dann auf dem Flughafen von Denver. Direkt daneben war die Prärie von Colorado, sodass ich im ersten Augenblick glaubte, wir hätten eine Bruchlandung gemacht. Es war aber alles richtig. Direkt vom Flugzeug aus ging es durch einen richtig warmen Gangway-Tunnel (ich hatte das Gefühl, durch einen Backofen zu gehen) in das Terminal. Nach der Einreisekontrolle, die auch gleichzeitig Ausreisekontrolle war, musste ich nun in einer großen Halle auf den Anschlussflug nach Calgary warten. Durch ein großes Panoramafenster sah ich die Prärie von Colorado und am Horizont im Licht der Abendsonne blau schimmernd die Rocky Mountains. Ein schönes Bild und gleichzeitig die Vorfreude auf diese Berglandschaft, die ich zwei Tage später kennen lernen sollte.

Um 17.15 Uhr (Mountain Standardtime) ging es dann weiter nach Calgary. Dort angekommen, suchte ich mir sofort ein Taxi und ließ mich in das gebuchte Hotel fahren. Hier erlebte ich dann noch eine Überraschung: Da alle Zimmer ausgebucht waren, konnte ich nur in der Luxussuite untergebracht werden, ohne den Zuschlag bezahlen zu müssen. Als ich das Zimmer betrat, erinnerte mich das alles an einen James-Bond-Film. Als ich zum Kühlschrank ging, drehte ich mich reflexartig um, ob nicht einer hinter mir stand, um mich niederzuschlagen, wie

ich es eben in „Goldfinger“ in einer Szene, die sich in einem ähnlichen Hotelzimmer abgespielt, gesehen hatte. Nun konnte der Urlaub beginnen. Zufrieden und natürlich müde nach dem langen Flug durch die vielen Zeitzonen ging ich ins Bett und verbrachte damit zum allerersten Mal eine Nacht auf einem bis dahin für mich völlig fremden Kontinent.





Unser Gesellschafts-ABC

ABCDEFGHIJKL MNOPQRSTUVWXYZ

Kinesiologie

Der Begriff Kinesiologie leitet sich aus dem altgriechischen „Kinesis“ und „Logos“ ab und lässt sich in etwa mit „Lehre der Bewegung“ übersetzen. Die Kinesiologie greift Elemente der traditionellen chinesischen Medizin auf, nach der die Lebensenergie den menschlichen Körper in verschiedenen Bahnen durchfließt. In der Kinesiologie besteht die Annahme, dass über die manuelle Prüfung der Muskelspannung Schwächen bestimmter Muskelgruppen und somit gesundheitliche Störungen identifiziert werden können. Kinesiologie definiert sich als ganzheitliche Methode, die in verschiedenen Körpertherapien Anwendung findet. Ihre Wirksamkeit ist nicht durch naturwissenschaftliche bzw. medizinische Erkenntnisse belegt, weshalb die Kinesiologie oft als pseudowissenschaftlich abgelehnt wird.

Künstliche Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz, auch als artifizielle Intelligenz (AI) bezeichnet, ist ein Überbegriff für Bereiche der Informatik, bei denen Intelligenzleistungen wie Lernen, Urteilen oder Problemlösen erbracht werden. Ein Schwerpunkt beim maschinellen Lernen ist die Verarbeitung natürlicher Sprache (NLP = Natural Language Processing) durch Algorithmen, mit denen Sprache und Texte verarbeitet werden, z. B. beim Sprachdienst *Alexa* von *Amazon*. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Deep Learning (DL). Hier sind die Algorithmen noch komplexer und führen in wiederholten Durchläufen verschiedenste Ebenen zusammen. Ein Beispiel dafür ist die Anwendung in selbstfahrenden Fahrzeugen.

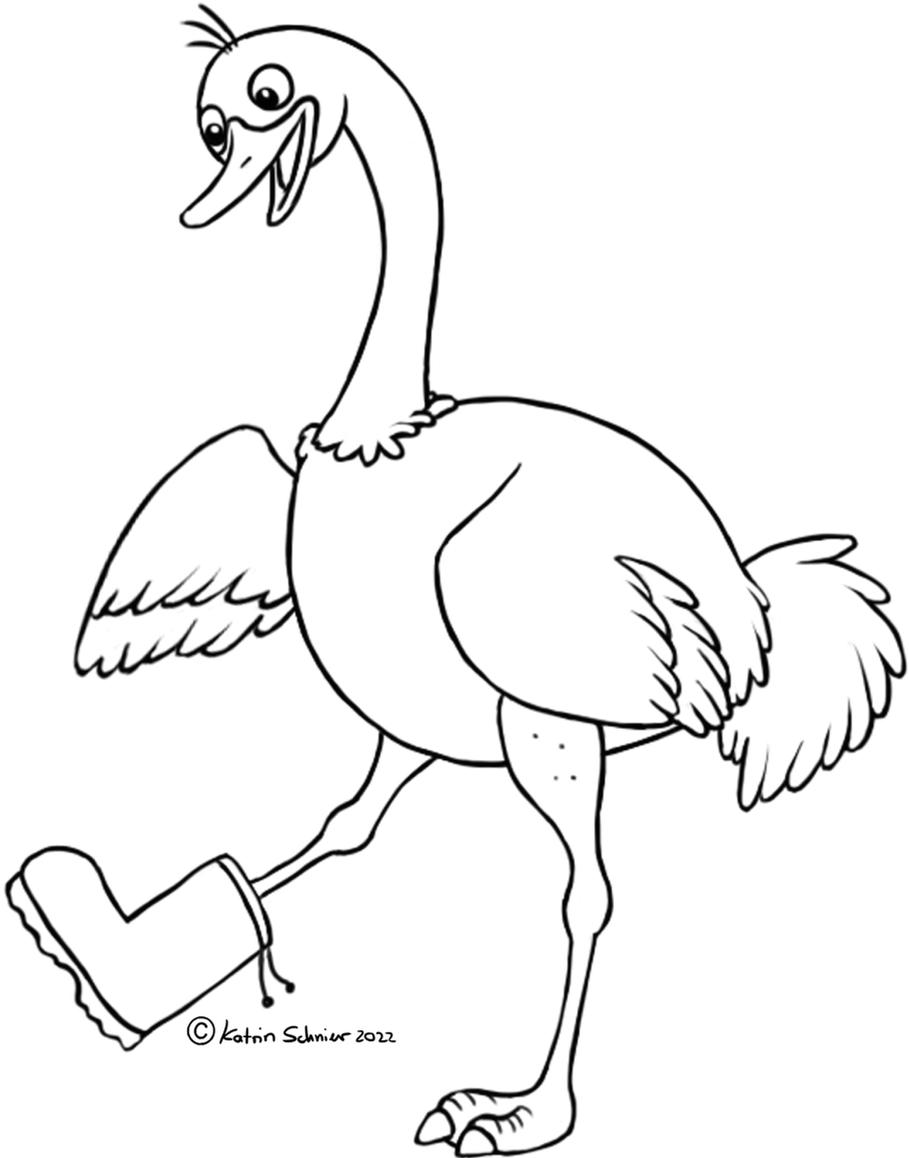
Klaustrophobie

Klaustrophobie (abgeleitet vom lateinischen *claustrum* = Verschluss, Riegel und dem altgriechischen *phobos* = Angst) ist eine spezifische Angststörung, bei der die Betroffenen eine übersteigerte Angst vor engen und geschlossenen Räumen (z.B. Fahrstühle, Busse, MRT) entwickeln, die sich zu Panikattacken steigern kann. Auch wenn den Betroffenen bewusst ist, dass ihre Angst irrational ist, gelingt es oft nicht, die Angst zu beherrschen. Klaustrophobie wird verhaltenstherapeutisch mit Konfrontationsverfahren behandelt. Sie ist das Gegenstück zu Agoraphobie, der Angst vor großen Plätzen.





Ausmalbild



Frühling 2022





Superheldenkongress

Steuergelder verpulvern für Fortgeschrittene

Captain Obvious und sein Kollege und bester Freund Alltagsgeschwätzman waren unterwegs zum alljährlichen Superheldenkongress in Überflüssigheim, der Hauptstadt des Landes. Die Fahrt war lang, aber das war unvermeidbar, der Kongress war nicht besonders gut angebunden und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nur schwer zu erreichen. Unterwegs mussten sie mehrfach umsteigen, und das in der rush hour.

Captain Obvious war aber ganz guter Dinge, schließlich gab es auf dem Weg viele offensichtliche Sachen, die er den Leuten unter die Nase reiben konnte, außerdem war er mit Alltagsgeschwätzman unterwegs, auch wenn sein bester Freund bisweilen etwas schwierig war, so konnte man sich immerhin ganz gut mit ihm unterhalten.

Der Kongress fand im Prunk&Protz statt, dem nobelsten Hotel der Gegend, die sündhaft teure Veranstaltung kostete ja noch nicht genug Steuergelder.

Da die meisten seiner Superheldkollegen, wie Captain Obvious auch, vom Mindestlohn leben mussten, war dieser Luxus eine willkommene Abwechslung; und man konnte sich am Buffet die Taschen vollstopfen. Im letzten Jahr hatte Captain Obvious noch eine Woche von

dem leben können, was er vom Buffet hatte mitgehen lassen, dieses Mal wollte er seinen Rekord brechen.

Aber natürlich war das alles mehr als gerechtfertigt, diese Veranstaltung war enorm wichtig, schließlich ging es um die Sicherheit des gesamten Landes, ihre Feinde schliefen nicht, außer Narkoleptico, der Erzfeind von Hyperaktivman.

Am frühen Abend erreichten die beiden das Hotel. In der Lobby konnten sie schon einige ihrer Kollegen ausmachen, unter ihnen auch Debattierman, der sich wohl gerade in einer hitzigen Diskussion mit Superveganman befand.

Nach dem Einchecken ging es direkt zum Forum des Hotels, in dem der Kongress stattfand. „Ist das Wetter nicht furchtbar schwül heute? Ich habe mich kaum bewegt und bin klitschnass,“ eröffnete Alltagsgeschwätzman, sobald sie den Raum betreten hatten und sich einer Gruppe ihrer Kollegen näherten.

Plötzlich war das klirrende Scheppern einer zerbrechenden Vase zu hören. „Oh nein ... und ich hab keine Haftpflicht,“ raunte Professor Unversichert durch den Raum. Belustigt sah die Menge zu, wie die Vase aus eigener Tasche bezahlt wurde, dann wandten sich alle wieder ihren Gesprächen zu. Unser Superheldenduo gesellte sich zu einer Gruppe an einen

Obvious = offensichtlich





großen runden Tisch, an dem auch Debattierman und Superveganman Platz genommen hatten, anscheinend immer noch im Gespräch.

„Du musst doch zugeben, dass ich ein besserer Mensch bin als du, ich meine, ich bin Veganer. Meine Einstellung ist die einzig richtige und jeder weiß das“ gab der arrogante Pflanzenfresser zum Besten. „Der Mensch ist ein Allesfresser, Fleisch ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung, wir brauchen Fleisch,“ entgegnete Debattierman, der ein auffälliges T-Shirt mit dem Aufdruck „dagegen“ trug. „Ich werde hier jetzt nicht mit dir diskutieren.“ „Au,“ unterbrach der Schmerzenslaut von Lady Ungeschickt, die sich am Papier des Flyers auf dem Tisch geschnitten hatte, das Gespräch, ihre Hände und Arme waren voller Schrammen, Kratzer und blauer Fle-

cken, anscheinend passierte ihr sowas öfter. „Sollten wir nicht mal über die aktuelle Situation mit der Superschurken-Gesellschaft reden?“ meldete sich Superunscheinbargirl zu Wort, wurde aber geflissentlich überhört.

„Hey Leute, ich erzähl euch mal was“, versuchte sich Spoilerman in das Gespräch zu schummeln. „Halt die Klappe, wer hat dich überhaupt eingeladen?“ blaffte die Gruppe ihm fast unisono entgegen, woraufhin er sich gleich zum nächsten Tisch aufmachte, um dort seine Geschichte loszuwerden.

Der erste Abend verlief wie der gesamte Kongress an sich ohne nennenswerte Ergebnisse. Was für eine enorme Verschwendung an Zeit und Steuergeldern, na ja, eine politische Veranstaltung eben.

K.S.





Was ist, wenn plötzlich Bomben fallen?

Ein Beitrag von Friedrich Nahrgang

Man hat es lange nicht für möglich gehalten, doch jetzt ist es wieder soweit: In Europa tobt ein Krieg. Auch wenn wir hier in Deutschland nicht so unmittelbar betroffen sind, ist es doch beunruhigend, dass das Ganze sich nicht allzuweit von unserer Heimat abspielt.

Als ich neulich mal bei mir zu Hause aus dem Fenster schaute, überlegte ich, was ist, wenn hier in Hamburg plötzlich die Bomben fallen, wie es ja im Zweiten Weltkrieg tatsächlich geschehen war. Ich muss mich hier an eine Erzählung meiner Mutter erinnern, wie sie den Zweiten Weltkrieg erlebt hatte. Sie befand sich damals bei Verwandten im sauerländischen Plettenberg (Westf.) und als sie dann einmal in ihrem Zimmer saß, hörte sie plötzlich, wie mit einem lauten Zischgeräusch die Bomben herniedergingen. Meine Mutter hatte das Geräusch nachgemacht. Sofort kam dann

meine Großmutter und flüchtete mit meiner Mutter zusammen in den Keller. Dort war dann plötzlich ein „Bum!“ zu hören und das bedeutete, dass eine Bombe in das Haus gefallen war, in dem sich meine Mutter und meine Großmutter befanden. Meine Mutter erklärte mir, wenn man das Zischen bei den Bomben hört, fliegen sie vorbei. Hört man nur das „Bum!“, dann ist die Bombe in das Haus eingeschlagen, in dem sich gerade befindet. So war es eben auch damals, als meine Mutter mit meiner Großmutter im Keller saß. Später sahen sie dann, dass das Haus zumindest im oberen Stockwerk vollkommen zerstört war. Wäre meine Mutter in ihrem Zimmer geblieben, hätte sie das Ganze wahrscheinlich nicht überlebt.

Ich hoffe nicht, dass sich so etwas, was zur Zeit in der Ukraine geschieht, hier in Deutschland wiederholt.





Besserwisser-Ei

Das Ei gilt von alters her als Symbol für das werdende Leben, die Schöpfung und den Frühling. Während der Verbreitung des christlichen Glaubens flossen auch heidnische Bräuche mit ein. Eine Theorie besagt, dass das christliche Osterfest auf das germanische Frühlingsfest zu Ehren der Göttin Ostara zurückgeht. Dies würde erklären, warum der Osterhase, ein heidnisches Symbol für Fruchtbarkeit und den Frühling, die Ostereier bringt. Vielleicht ist es aber auch ganz anders. Das Ei ist ein urchristliches Symbol für das Leben. Und weil die Frauen, die am leeren Grab Jesu standen, in Richtung Osten, zur aufgehenden Sonne schauten, da Jesus von dort auf die Erde zurückkommen sollte, könnte sich der Begriff Ostern von der Himmelsrichtung herleiten. Man weiß es nicht. Sicher ist aber, dass Eier zur Osterzeit eine besondere Rolle spielen. Im Christentum soll der Brauch entstanden sein, Ostereier rot zu färben und so an das Blut, Tod und Auferstehung Christi zu erinnern. Könnte sein. Nach anderen Quellen wurde das Fastengebot in der Zeit vor Ostern früher sehr ernst genommen, der Genuss von Fleisch, Milchprodukten und Eiern war in dieser Zeit nicht erlaubt. Um die Eier, die in dieser Zeit gelegt wurden, haltbar zu machen, wurden sie gekocht. Problem dabei war, dass nun mal ein Ei dem anderen gleicht. Damit man die gekochten Eier von den anderen unterscheiden konnte, wurden sie gefärbt. Könnte auch sein. Man weiß es nicht. Aber genug herumgeeiert. Es ist eben nicht das Gelbe vom Ei, wenn man versucht aus nicht eindeutigen Informationen zu klaren Ergebnissen zu kommen.

Dann kann man nur einen Eiertanz aufführen. Diese Redewendung soll auf Johann Wolfgang von Goethe zurückgehen, der auf einem Jahrmarkt den Tanz einer jungen Frau beobachtete, die vor ihr ausgelegte rohe Eier geschickt umtanzte. Gut vorstellbar, wie der Dichturfürst, herausgeputzt und wie aus dem Ei gepellt, vielleicht begleitet durch einen Diener, der ihn vorsichtig wie ein rohes Ei behandelt, über Markt der Schausteller streift. Im Gegensatz dazu die Gaukler, die mit ihren Darbietungen nur einen Appel und ein Ei verdienten. Ob Goethe mehr die Geschicklichkeit der Tänzerin oder vielleicht ihre erotische Ausstrahlung bewunderte – man weiß es nicht. Mehr zu Eiern in der nächsten Ausgabe. Aber egal ob mit Erotik oder mit vielen Eiern – die Redaktion wünscht allen LeserInnen ein schönes Frühjahr, und dass sie gesund bleiben.

Frühling 2022





Sebastians Schatzkiste

Die vielen Leben des Adolphe Sax

Adolphe Sax (1814 - 1894) war ein belgischer Erfinder und Musiker, der Anfang der 1840er Jahre das Saxophon erfand.

Sax sah sich vielen Begegnungen mit dem Tod gegenüber. Als Kind stürzte er einmal aus drei Stockwerken, schlug mit dem Kopf auf einen Stein und wurde für tot gehalten. Im Alter von 3 Jahren trank er eine Schüssel voll saurem Wasser, verwechselte es mit Milch und schluckte am gleichen Tag eine Nadel. Er erlitt schwere Verbrennungen durch eine Schießpulverexplosion und fiel einmal

auf eine heiße gusseiserne Bratpfanne, wobei er sich die Seite verbrannte. Mehrere Male erlitt er versehentlich Vergiftungen und Erstickungen, indem er in einem Raum schlief, in dem lackierte Möbel trockneten. Ein anderes Mal wurde der junge Sax von einem Kopfsteinpflasterstein am Kopf getroffen. Und er ertrank beinahe in einem Fluss.



>>> Die bittere Verzweiflung ernährt sich vom süßen Blut der Hoffnung. <<<

>>> The bitter Despair feeds oneself of the sweet Blood of Hope . <<<

S.M. 2013



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	nach Vereinbarung
Kreative Malgruppe 10:00 – 12:00 Kieler Str. 60 Anmeldung bei Farrin Rezaei Tel: 0176/34820643	Sozialberatung 12:30 – 14:30 Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung Peter Mayer Tel: 0176/14475915	Parkspaziergang Im Schanzenpark oder Pflanzen un Blumen Mittwoch, 14:00–16:00 Uhr mit Kaffee + Keksen Anmeldung bei Robi Yaghoubi Tel.: 0176 144 75 993 Treffpunkt: Eimsbütteler Str. 95	Frühstücksgruppe Kieler Straße 60 Gruppe 1: 09:30 - 11:00 Gruppe 2: 11:00 - 12:30 Anmeldung bei: Farrin Rezaei Tel: 0176 348 20 643 Nikolas Kiel Tel: 0176 144 75 90 Eigenanteil 1,50 €	Sozialberatung 10:00 – 12:00 Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung Peter Mayer Tel: 0176/14475915	Psychologische Beratung Tel. Anmeldung Nikolas Kiel Tel: 0176 144 75 901
Sozialberatung 12:00 – 14:00 Kieler Str. 60 Tel. Anmeldung Peter Mayer Tel: 0176/14475915	IdeeCafé  12:30 - 14:30 Kieler Str. 60 Kaffee und Kekse ohne Anmeldung		Ohrakupunktur nach NADA Kieler Str. 60 um 13:00 Anmeldung bei Ursula Beimdiek Tel: 0176 34 83 79 62 (1,- € Materialkosten)	 Sozialberatung 10:00 – 13:00 Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung Farrin Rezaei Tel: 0176/34820643	Genesungsbegleiter Sprechstunde Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung: Julia VBöiker Tel: 0159 044 75 909
SchnackBar Altona Kieler Straße 60 Gruppe 1: 14:00 bis 16:00 Gruppe 2: 16:00 bis 18:00 Anmeldung bei: Ursula Beimdiek Tel: 0176 / 348 37 962 oder Dirk Peterson Tel: 0176 / 144 75 916	Op de Wisch Schaubude 18:00 – 21:00 Kieler Str. 60 Anmeldung bei Dirk Hansen Tel: 0151 527 21 911		Sozialberatung 13:00 – 16:00 Uhr Eimsbütteler Str. 95 Tel. Anmeldung Farrin Rezaei Tel: 0176/34820643		
In unseren Räumen ist die Teilnahme nur mit einer gültigen Impfbescheinigung oder einem negativen Corona-Schnelltestergebnis (nicht älter als 24 Std.) möglich!					

Altona

Wir laden zu unseren Gruppenangeboten unserer Begegnungsstätte und im Innenh.		Op de Wisch		
Montag	Dienstag – keine Angebote	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Sozialberatung 9:30 – 11:30 Formulare, Fragen, hier können Sie sich beraten lassen. Bitte melden Sie sich telefonisch an	Allgemein gilt bis auf Weiteres: Bitte beachten Sie die Aushänge oder Fragen Sie die Mitarbeiter der Begegnungsstätte nach den aktuell gültigen Regelungen	Mittagstisch 12:00 – 15:00 Wir kochen und essen gemeinsam. Kostenbeitrag 2 € Anmeldung erwünscht	Angebotsberatung 12:00 – 12:00 Wenn Sie mehr über Op de Wisch und unser Angebot erfahren wollen, schauen Sie vorbei. Anmeldung erwünscht	Frühstück 10:00 - 12:00 Gemütliche Frühstücksrunde mit gemeinsamer Vorbereitung. Kostenbeitrag 1,50€
Café 15:00 – 17:00 Kommen Sie zum Kaffeepausch Bitte melden Sie sich telefonisch an	  	Angebotsberatung 14:00 – 16:00 Wenn Sie mehr über Op de Wisch und unser Angebot erfahren wollen, schauen Sie vorbei. Anmeldung erwünscht	Sozialberatung 15:00 – 17:00 Formulare, Fragen, hier können Sie sich beraten lassen. Bitte melden Sie sich telefonisch an	Bitte melden Sie sich am Vortag telefonisch an
https://www.pih-ft.de/pih-ft.de/pih-ft.de/pih-ft.de/index.php/aktuelles/symbole-zum-kostenlosen-download-hygienekonzept		Tischtennis 15:00 – 17:00 Bewegung mit Spaßfaktor und Kaffeepausen – wenn das Wetter mitspielt spielen wir draußen!	Literatursgruppe Jeden 2ten Donnerstag im Monat 16:00 – 18:00 Roman, Gedicht, Lied, Glas, Werke aus eigener oder fremder Feder. Anmeldung erwünscht	Beratung rund ums Geld 13:15 – 15:15 Alles was zählt. Bitte vereinbaren Sie einen Termin Tel. 0170 452 04 91
Telefonische Anmeldung oder Terminvereinbarung		Tel. 675 871 370		Stand: 23 – 30 2022

Wandsbek

Unter Vorbehalt

Mit Eröffnung der neuen Räume in Wandsbek voraussichtlich im Mai werden Veränderungen im Gruppenkalender eintreten. Bitte erkundigen Sie sich. Danke!



ANGEBOTE

OP DE WISCH EIMSBÜTTEL

Mo	Di	Mi	Do	Fr
Präsenzzeit: 17 - 20 Uhr	Präsenzzeit: 13 - 16 Uhr	Präsenzzeit: 10 - 12 Uhr	Präsenzzeit: 13 - 16 Uhr	Präsenzzeit: 15 - 18 Uhr
10:30-13:30 Malgruppe	Offene Gruppe 13:00 – 15:00 Klönsschnack	Offene Gruppe 13:00 - 15:00 Suppe to go	13:00-15:00 Sozial-Beratung Tel: 600883450	10:30-14:30 Veg. Kochgruppe Kooperation Altona
13:00-15:00 Sozialberatung Tel: 600883450	13:00 – 15:30 Sportgruppe ETV Kooperation		Offene Gruppe 14:00 – 16:00 Coffee to go	Offene Gruppe 16:00 – 18:00 Wochenendcafé
	16:00 - 18:00 Entspannung/ Stress- bewältigung	16:00-18:00 Chaos Gruppe 1. und 3. Mittwoch	16:30 - 18:30 Trommeln	

Eimsbüttel

Alle Angebote nur mit vorheriger Anmeldung!

Offene Angebotsberatung zur ASP

Beratung und Infos

Montag

Termine nach Absprache

Offene Sozial- und Migrationsberatung

Unterstützung und Bearbeitung in schriftl. und behördlichen Angelegenheiten

→ **TwI/Englisch**

Mittwoch

von 12:30—14:30 Uhr

→ **Arabisch**

Mittwoch

Termine nach Absprache

Offene Sozial- und Migrationsberatung auf Farsi/Dari

Unterstützung und Bearbeitung in schriftl. und behördlichen Angelegenheiten

Montag

von 10:00—12:00 Uhr

Offener Treff

Entspannt Kaffee trinken und schnacken. Mit anderen ins Gespräch kommen und sich austauschen.

Dienstag

von 16:00—18:00 Uhr

Kreativgruppe

Zeichnen, Malen, Handarbeiten, Nähen, freies Gestalten

Mittwoch

von 10:00—12:00 Uhr

Offene Psychologische Beratung auf Farsi/Dari

Gespräche zur Entlastung des Alltags

Mittwoch

von 12:00—16:00 Uhr

Afrikanische Gruppe

Gemeinsam kochen und essen. Entspanntes Beisammensitzen und Austausch auf twi/englisch.

Eigenanteil: 2,00 €

Mittwoch

von 15:00—18:00 Uhr

Offener Frühstücks-treff

Entspanntes Beisammensitzen und gemeinsam frühstücken.

Eigenanteil: 1,50 €

Donnerstag von 10:00—12:00

Offene Sozial-Beratung

Unterstützung und Bearbeitung in schriftl. und behördlichen Angelegenheiten

Donnerstag von 12:00—14:00 Uhr

Orientalische Kochgruppe

Gemeinsam kochen und essen. Austausch auf farsi/dari.

Eigenanteil: 1,50 €

Donnerstag von 15:00—18:00

Ausflüge & Wanderungen

Gemeinsam mit anderen Hamburg entdecken. Ausflüge, Spaziergänge und Wanderungen. Mit anderen ins Gespräch kommen und Kraft tanken in Parks, Grünanlagen und der Natur.

Termine nach Absprache

Mitte

ANGEBOTE OP DE WISCH NORD

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Telefonische Beratung für afrikanische Flüchtlinge nach Vereinbarung unter: baza@op-de-wisch.de oder Tel.: 219081-63</p>	<p>12:30-14:30 Sozialberatung Fr. Huber Mit Anmeldung: Klient*innen über die Bezugsbetreuung, Nicht-Klient*innen unter: 219081-63 oder huber@op-de-wisch.de</p>	<p>13:30-15:30 Handarbeiten Stricken, Häkeln, Weben... Jeden 1. Mi. im Monat mit Fr. Agnui-tchi Mit Anmeldung über Tel.: 219 081-63 oder Frau Agnui-tchi: 0176-144 75 890</p>	<p>10:00-11:30 Frühstücksgruppe mit Anmeldung über 219 081-63</p>	
<p>14:00-16:00 Psychologische Beratung Hilfe bei psychischen Krisen, Therapeutensuche & herausfordernden Themen Nach Vereinbarung unter Tel.: 219 081-63 oder ahmad@op-de-wisch.de</p>		<p>13:30-15:30 Kreativgruppe-Malen etc.: jeden 3. Mi. im Monat mit Fr. Leismann Mit Anmeldung. über: 219081-63 oder Frau Leismann: 0176-57 43 27 57</p>	<p>10:00-12:00 Sozialberatung Fr. Schröter Mit Anmeldung: Klient*innen über die 219081-63 schroeter@op-de-wisch.de</p>	<p>14:00-16:00 HH-Tafel- Verteilung Nur für Vertragsklient*innen Anmeldung über die Bezugsbetreuung Tel.: 219081-63</p>
<p>Begleitung für afrikanische Flüchtlinge z.B. zum Anwalt, medizinische Erstversorgung Unterstützung bei Behördenangelegenheiten nach Terminabsprache unter Tel.: 219 081-63 oder</p>		<p>14:00-16:00 Angebotsberatung Hr. Sternberg Information über unsere Angebote sowie Unterstützung bei der Antragstellung Terminabsprache unter: 219081-63 / Mobil: 0176-14475934/ sternberg@op-de-wisch.de</p>	<p>12:00-14:00 Angebotsberatung Fr. Paul Information über unsere Angebote sowie Unterstützung bei der Antragstellung Antragstellung Terminabsprache unter; 219081-65 / 0176-75789693/ paul@op-de-wisch.de</p>	

Nord aktuell



gesehen: S-Bahnhaltestelle Holstenstraße

Frühling 2022

Frühlingsbot*innen





Was mir dieser Tage hilft Solidarisch sein, nicht schweigen

Mir geht es aktuell wohl wie den meisten hierzulande: Ich lehne Putins Krieg gegen die Ukraine ab; ich bin betroffen von all dem Leid – Tod, Zerstörung, Flucht; ich hasse die Aggressoren. Und fühle mich hilflos, machtlos ... Das anzuerkennen, fühlt sich vielleicht nicht gerade gut an, ist aber ein erster Schritt – nicht in Richtung Resignation, sondern hin zur Zuversicht. Da ich selbst nichts tun kann gegen den Krieg, versuche ich das mir Mögliche dafür zu tun, Solidarität gegenüber der Ukraine zu zeigen und – so eigennützig es sich auch anhören mag – stabil zu bleiben. Dabei hilft mir, die friedvolle Geschlossenheit, das Verbindende gegen die Gewalt zu sehen. Und seien es auch nur diese kleinen Zeichen:



Vor Anpfiff versammeln sich Schiedsrichter und Spieler der 1. Bundesliga am Mittelkreis vor der eindeutigen Botschaft "Beendet den Krieg!" Auf manchem Spielfeld ist der Mittelkreis sogar als Friedenszeichen gestaltet.

Vielen Fans ist es wichtig, statt der Vereinsfarben eindeutige Statements in das



Rund der Stadien zu halten. Viele von ihnen tragen die Nationalfarben der Ukraine: blau und gelb.

Beim Geldabheben werde ich in einer Haspa-Filiale aufmerksam auf die Spendenbereitschaft vieler in unserer Stadt,



die neben warmer Kleidung Decken, Isomatten oder Spielzeug für Kinder abgeben. Auch Geldspenden bringen was!

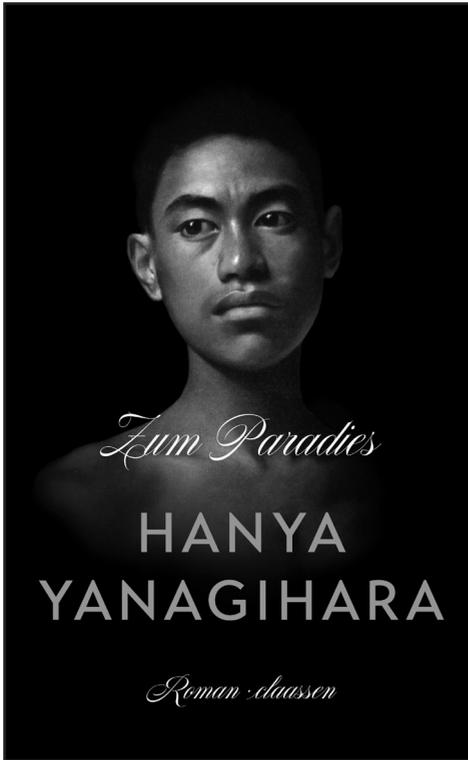
Und nicht zuletzt das gemeinsame Auf-die-Straße-Gehen wie am 5. März macht Mut und – mit Verlaub – tut gut! P.H.





Literatur

Zum Paradies von Hanya Yanagihara



Ihr neues Werk enthält auf 900 Seiten drei Bücher.

Im ersten (1893) begegnen wir David, Sohn aus gutem Haus, von "Unpässlichkeiten" geplagt. Er lebt trotz Luxus ein freudloses Leben. Bis Edmund in Erscheinung tritt, der ihn dazu drängt, mit ihm durchzubrennen in eine ungewisse Zukunft. Kann er Edmund trauen, der von Davids Familie des Betrugs bezichtigt wird? Soll er sich lieber auf Charles einlassen, mit dem er eine arrangierte Ehe eingehen soll, der ihn beehrt, den

David zwar sympathisch findet, der aber nicht die Lebendigkeit von Edmund hat.

Im ersten Teil des zweiten Buchs, hundert Jahre später (1993), begegnen wir einem anderen David, der am Rand eines Festes Beobachtungen anstellt über seinen wesentlich älteren und sehr reichen Freund, der für einen langjährigen Wegbegleiter ein Abschiedsfest gibt, und über dessen Freunde. Es ist die Zeit der großen Aids-Krise. Peter wird bald sterben. Bei gutem Essen verbringen die Freunde ein letztes Mal Zeit miteinander. – Im zweiten Teil teilen wir die Gedanken von Davids Vater, einem Nachfahren der hawaiianischen Königsfamilie. Er befindet sich in einem Hospital auf Hawaii, kann weder sehen noch gehen noch sprechen als Folge von Anfällen, unter denen er Zeit seines Lebens litt. In seinem inneren Monolog, versucht er, sich seinem Sohn gegenüber zu erklären. Auch er führte ein freudloses Leben, hatte keine Ziele. Die Erziehung seines Sohnes überforderte ihn. Die Freundschaft mit Edmund, der das hawaiianische Königreich wiederherstellen will, führt in die Sackgasse.

Das dritte und mit Abstand umfangreichste Buch endet 2093 in New York und ist in zwei sich abwechselnde Erzählperspektiven gegliedert. – Charly lebt in einer von Naturkatastrophen und Aufständen gebeutelten und von einem





totalitären Regime geführten Welt. Sie wuchs bei ihrem Großvater auf, der sie in eine arrangierte Ehe führte, bevor er hingerichtet wurde. Sie ist emotional stark eingeschränkt, ist angewiesen auf ihre täglichen Routinen und kann Veränderungen schwer ertragen. – Charles vertraut sich in Briefen seinem in Neubritannien wohnenden Freund Peter an. Sein Leben als Virologe nimmt seit 2043 an Fahrt auf. Alle sieben bis zehn Jahre geißelt eine neue verheerende Pandemie den Erdkreis. Seine Expertise lässt ihn zu einem wichtigen Entscheidungsträger werden. Zu dem früh verhaltensauffälligen Sohn David gelingt es ihm nicht, eine stabile Beziehung aufzubauen. Mit zunehmendem Alter geraten sie ideologisch aneinander. Bis David sich Aufständischen anschließt und letzten Endes hingerichtet wird, nachdem ihm ein Terrorakt zur Last gelegt wurde. Zuvor bringt eine Kameradin ihre gemeinsame Tochter Charly zur Welt. – In Charlys Routine bringt ein unbekannter Mann Abwechslung und somit auch Verunsicherung. Er begleitet sie einmal die Woche auf (zensierte) Lesungen, die auf dem Washington Square abgehalten werden, um den Anwohnern (in ihren Kühlanzügen) dort etwas Ablenkung zu verschaffen. Es beginnt ein langsamer Prozess der Annäherung. Wohin dieser Kontakt letzten Endes führt, sei hier offen gelassen. – Bevor Charles seinen Sohn verliert, verliert er auch sei-

nen Mann Nathaniel, der, wie es David schon getan hatte, mehr und mehr an Charles Rolle im Ministerium zweifelt. Die den Pandemien geschuldeten Vorkehrungen und Beschlüsse nehmen immer inhumanere, aber aus Charles Sicht notwendige Formen an. Irgendwann erkrankt auch Charly an einem neuen Virustyp, die medikamentöse Behandlung rettet und beschädigt ihr Leben gleichermaßen. Charles Lebensinhalt ist nun, immer gut auf seine Enkelin Charly aufzupassen und sie vorzubereiten auf dieses von eklatanten Einschränkungen geprägte Leben.

Allen drei Büchern gemeinsam ist ein Haus am Washington Square, in dem eine Art Familiensaga erzählt wird – die Geschichte von Menschen, die beschädigt und hilflos sind, denen es kaum gelingt, stabile und wohlthuende Beziehungen zu knüpfen, und deren Wunsch, einen für sich besseren Ort im Leben zu finden, immer daran geknüpft ist, ihn gemeinsam mit dem geliebten Menschen zu erreichen. Die Widerstände, die dem entgegenwirken, sind immer andere; aber immer scheinen sie schier unüberwindbar. Und eine Frage, die sie am Ende immer für sich beantworten müssen – und die Frage ist nie mit Gewissheit zu beantworten, sie setzt Risikobereitschaft voraus – ist die Frage: Kann ich dem geliebten und immer auch fremden Menschen trauen? P.H.





Mehr Pinguin-Verse – Teil 1

von Holger Kapp

Es schätzt der Kommunistuin
Herrn Marx, Herrn Engels, Herrn Lenin.

Der Anarchistuin
Bevorzugt Bakunin
Und auch Herrn Kropotkin.

Man sollte den Karatuin
Auf keinen Fall am Schwänzchen ziehn ...

Es find't der Kulinaruin
Gefallen an der Haute Cuisine,
Drum zupft der Kulinaruin
Sehr gern am Koriandergrün.
Doch würzt der Kulinaruin
Die Kohlroulade mit Kumin.

Der Sprenguin tippt mit dem Schnabel
Auf einen Zünder an dem Kabel.
Sogleich erfolgt, man ahnt es schon,
Eine gepflegte Explosion.

Der Kinematographuin
Bewundert seit jeher James Dean.

Es lehrt uns der Rabbinuin,
Details stets in Betracht zu ziehn.

Laß deine Pretiosen nirgends liegen,
Sonst wird der Kleptomauin sie kriegen !

Nervt man den Musketieruin,
Wird er sogleich den Degen* ziehn.

eigentlich das Rapier



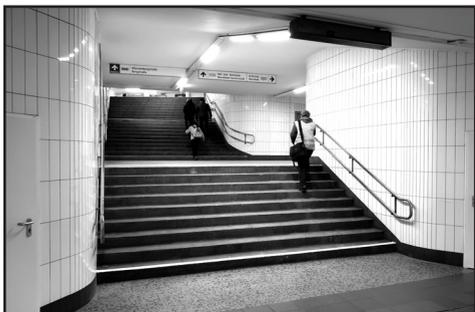


Hamburg macht sich schön

U-Bahnhof Rathausmarkt

Nach 14-monatiger Unterbrechung wurde die Sperrung auf der Linie U3 am 28. März wieder aufgehoben. 86 Millionen Euro wurden in die Sanierung des historischen, mehr als 100 Jahre alten Streckenabschnitts investiert. Die alte Bausubstanz, inklusive des U-Bahn-Troges im Mönkedammfleet zwischen den Stationen Rathaus und Rödingsmark, ist ersetzt und komplett neu gebaut und zur gleichen Zeit für einen barrierefreien Zugang der Haltestellen Rathausmarkt und Mönckebergstraße gesorgt worden. Als Nutzer des ÖPNV war ich also neugierig auf die Veränderungen. Und ein wenig ernüchtert, als ich mir die "neue" Station Rathausmarkt anschaute. Die Neugestaltung des Bahnhofs verzichtet auf jeglichen Abglanz senatlicher Herrlichkeit und setzt stattdessen in hanseatischer Zurückhaltung auf weiße Kachelung. Die Geländer wurden erneuert, damit niemand ins Gleisbett fällt. Die Wände sind mit allerhand Screens ausgestattet worden, damit wir nach dem Einkaufen ans Einkaufen erinnert werden. Richtig enttäuschend finde ich allerdings die Umsetzung des barrierefreien Zugangs: lediglich an den Ausgängen zur Rathauseite sind Aufzüge installiert worden (noch außer Betrieb) und das Treppenwirrwarr hin zum Fußgängertunnel Richtung Europa-Passage/Jungfernstieg wurde beibehalten. Keine guten Nachrichten für Menschen, die sich echte Barrierefreiheit gewünscht haben.

P.H.





Wolkentag von Olaf Heidsieck

„*The traffic lights will turn on blue tomorrow*“
– Jimi Hendrix: „*The Wind cries Mary*“

Ich werde Ikarus sein.

Ich habe auf Wind gewartet – nichts.

Der Wetterhahn sagt nichts über das Wetter.

Der Schornsteinrauch muss Delphine malen.

Die Pyramide ist nicht die Pyramide.

Der Wetterhahn deutet die Richtung an,
aus der der Wind weht.

Ich weiß: der Schornsteinrauch muss
Delphine malen.

Die Pyramide ist das Labyrinth, das in
ihr ist.

Ich habe auf Wind gewartet – nichts.

Es wird alles sein wie früher.

Wir werden unsere Erinnerungen halten
wie einen gefüllten Krug in unseren lee-
ren Händen.

Siehst du, es ist so: während wir uns an
eine Stelle des Ufers setzen, die kein
Wind besucht, drohen die Wolken in den
See zu stürzen. Sie berühren schon die
Bäume.

Es ist wie früher, weil du deine Hand
ausstreckst und meine Wange berührst:
ich erahne den Duft deines Körpers.

Wieder schließen wir die Augen, hören
das Wasser leise, ergeben uns dem Him-
mel, der Philosophie und dem Gras, das
uns müde macht und uns emporhebt.

Du fragst, was ich zur Zeit so treibe,
und ich will sagen: manchmal, wenn
es Sonntag ist und die Sonne die Wie-
se hinter dem Haus überflutet, sind die

Dinge wieder wie früher – ein Hinter-
hof in Steglitz, dort, wo Berlin südlicher
und langsam flacher, niedriger wird und
daliert wie der Fuß eines häusernen Hü-
gels. Die Straßen öffnen sich einen Spalt,
das Abendlicht ist ein Apfelsinenbaum,
es hängen Plastiktüten in den Bäumen,
weil der Wind sich dreht, umherstreift
und die Wolken sind graue Pferdchen,
es riecht nach Menschen, nach Män-
nerschweiß und verwehtem Parfum, es
riecht nach Kaffeesatz, nach Bratkartof-
feln, Omnibussen. Es riecht nach Atem
überall.

Unsere Väter rauchen zerkrantschte Zi-
garetten und begleiten Lieder auf der Gi-
tarre. Meine Mutter backt, ich höre sie
in der Wohnung mitsummen und mit den
Blechen klappern und ich weiß, dass du
deinen Finger in den Teig bohrst, wäh-
rend sie Marmelade auf die dünnen Kek-
se streicht.

Dein Bruder und ich spielen Fußball im
Hof und ich reiße mir ein Loch in die
Hose, ein Nachbar lacht und du läufst
die Treppen hoch, weil mein Knie blutet
und du nimmst zwei Stufen auf einmal,
ich rufe, dass ich Pflaster hasse, wäh-
rend meine Mutter in den Türrahmen
eintaucht, sich die Hände in der Schürze
abwischt und sagt: was für ein schönes,
was für ein wunderschönes Mädchen.

Ich schieße ein Tor, die Tauben gurren
unter dem Dach, der Hausmeister leert
die Zisterne, unsere Väter singen von
der Revolution.





Die Wolken drohen in den See zu stürzen, sie berühren schon die Bäume und ich denke, dass Berlin weiter weg von hier ist als unsere Kindheit. Also antworte ich dir: ich schreibe.

Ich werde Ikarus sein.

Der Schornsteinrauch muss Delphine malen.

Die Pyramide ist nicht die Pyramide; die Pyramide ist das Labyrinth, das in ihr ist. Es wird alles sein wie früher.

Du fragst mich, was ich denn sonst so treibe zur Zeit, und ich sage: dies und das, ja, so dies und das, aber mit wem ich mich denn so träfe, hast du eigentlich wissen wollen, ich weiß, ich weiß, und du lächelst und beginnst am Ufer auf- und abzulaufen in deinem weißen Kleid und ich beginne wieder, deinen Körper zu erahnen.

Ich muss die Augen schließen.

Ja.

Nein.

Du gibst dich einzelnen Schatten hin, die die Wolken werfen, so als wären sie andere Männer und wie früher gibt es weiße Gitarren irgendwo und auf der Erde Donner. Die Luft über der Stadt sirrt wie Zepeline.

Ich muss die Augen schließen – es gibt diese Tage, weißt du, da befällt mich Unruhe. Sie weckt mich mit dem Blick eines Landstreichers, der einer Gans nach dem Leben trachtet. Dann duckt sich der Himmel hinter einem schweren Schild und die Sonne geht nicht auf an

solchen Tagen. Ich versuche zu schreiben, dass die Nacht aus fiebrigen Stahl ist, meinetwegen, und der Mond biegt sich im Zenit und ich muss die Augen schließen, ich muss, so dass ich die Brandung der vergehenden Sekunden, der Minuten, die wie Stunden sind, höre, bis sie sich bricht.

Dann bin ich in Berlin mit dir auf einem Bahnsteig der U9 – Spichernstraße, Gesichter spiegeln sich in Scheiben, zerfließen wie Milch, Güntzelstraße, Berliner Straße – beim Aus- und Umsteigen beeilen! – Bundesplatz, Friedrich Wilhelm Platz – Zurückbleiben bitte! Nicht mehr!, Walther Schreiber Platz, du nimmst meine Hand, Schloßstraße, ein Delta aus Leibern und Augen, Kaufhäuser, Frauen mit Kinderwagen, Schaufensterpuppen, Schuhe, Zeitungen, Handtaschen, Zigarren und überall Ampeln, an denen sich unsichtbare Hunde aus Benzin zanken wie Zwillinge.

Schloßstraße.

Als wir sechzehn waren, oder siebzehn, weißt du noch, da saßen wir auf dieser Bank hier, auf dieser dort, und haben gesagt: so ist es.

Die Pyramide ist nicht die Pyramide; die Pyramide ist das Labyrinth, das in ihr ist. So ist es, haben wir gesagt, das Leben, wie der Verkehr auf der Schloßstraße, der sich aufteilt, dreiteilt, zweiteilt, auseinanderfließt und wieder zusammen, haltlos, ohne Halt, und wir sitzen auf der Bank, auf dieser dort, und reden ,reden,





und die Ampeln springen um, gewähren, erlauben, erlauben nicht, verweigern sich: so ist das Leben, haben wir gesagt: flüchtig, fluchtartig eigentlich, wir berühren uns nicht, nicht wirklich, weil die Körper zu schwer sind und wir nicht herauskönnen aus ihnen, es sei denn wir könnten fliegen und: unsere Körper sind Hotels, haben wir gesagt, und wir sitzen da und reden, und sagen, dass wir wissen wie es geht, wie es funktioniert, sagen: so funktioniert es. Wie graugesichtige Lehrer, die nichts wissen: so funktioniert es.

Und etwas später dann, da waren wir eine Insel, das Meer war leer außer uns, außer dem Sturm; wir haben gesagt, dass wir uns lieben, wer weiß, und wir stiegen eine Leiter hinab, das war unser Glück, und die Leiter endete in einem Swimmingpool und wir waren nackt wie das Wasser, nackt wie unsere Träume, wehrlos im Grunde, haben uns geliebt, vielleicht ohne uns zu lieben, wer weiß, wir wissen es nicht, wussten nicht, was Liebe ist, vielleicht liebten wir uns deshalb, und wir waren eine Insel und das Meer war leer, wir lieben uns, sagen wir da, ich könnte gar nicht gehen, wenn du nicht gehst, ich könnte gar nicht fliegen, es sei denn du fliegst, das sagt die Liebe, sagt der Dichter, der kein Dichter ist, der seine Göttin fand, die keine Göttin ist. Die Wolken drohen in den See zu stürzen, denn sie berühren schon die Bäume. Du deutest mit einer Hand an, dass ich

zum Ufer herunterkommen solle und dir folgen.

Ja.

Nein.

Ich denke: gestern noch, bevor wir uns verloren in unserer Nacht, und heute morgen noch – da schworen wir schwarz und eilig wie die Zeile einer Zeitung: wir lieben uns, wir lieben uns.

Die Wolken sind schwer wie die Stiefel von Legionären.

Es wird alles sein wie früher.

Die Pyramide ist nicht die Pyramide.

Ich werde Ikarus sein.

Die Pyramide ist das Labyrinth, das in ihr ist.

Ich rauche und schließe die Augen.

Wenn ich die Augen schließe, Baby, bin ich in Brooklyn. Dort gibt es Straßen, zuerst bessere Schächte, die sich schließlich weiten, während die Häuser flacher werden, beinahe wie in Steglitz, nur ein wenig backsteinerner, vierstöckig, dreistöckig, ansonsten wie in Steglitz, nur dass die Blumentöpfe fehlen und die gemusterten Gardinen, doch dafür gibt es Feuerleitern und Propheten, die auf Apfelsinenkisten sprechen. Hier treffe ich Bobby Fischer, als er die Fähre betritt. Er trägt ein grünes Sakko und ein Schachbrett unter dem Arm.

In Turin treffe ich jemanden, der über den Lärm klagt, den die Sterne machen, in Montreal einen, der ein anderer sein wollte.

In Buenos Aires faltet sich der Horizont.





In Melbourne gehe ich an Land, denn
ich habe das Meer gesehen.

In der Bibliothek zu Oslo treffe ich
James Joyce.

Ich höre das Lachen von Costeau, weil
ich das Meer nicht sehe.

In Paris ein schwarzweißer Schrei der
Zeitung: Gandhi ist erschossen worden.

Sogar der Wind hält still, bunte Fah-
nen hängen halbmastig, Hymnen, Tele-
gramme, die Radios legen Schweigemi-
nuten ein.

Wir schweigen.

Wir schließen die Augen.

Tick Tack Tick Tack sagt da die Uhr.

Die Welt steht still.

Tick Tack Tick Tack sagt da die Traurig-
keit, leiser noch als Kinderschritte, mü-
der als das Zifferblatt: die Welt ist klein,
es gibt sie nicht, unsere Körper sind Ho-
tels.

Es wird alles sein wie früher.

Nein.

Du hast die Schuhe ausgezogen und
hältst sie in der linken Hand, während
die rechte winkt. Mit einem Bein stehst
du jetzt bereits im See und drehst erwar-
tungsvoll den Kopf zu mir herüber.

Der Wetterhahn deutet die Richtung an,
aus der der Wind weht.

Der Schornsteinrauch malt Delphine.

Meine Hand beginnt zu schwitzen und
wird Wachs, während ich dir winke,
und du mir, und ich den Kopf schüttele
– nein; wieder halten wir unsere Er-
innerungen wie einen gefüllten Krug in
unseren leeren Händen, während du das
andere Bein zuerst bis zu den Fesseln
und dann bis zu den Knien hineintauchst
in das Wasser des Sees.

Ich bin Ikarus, rufe ich, und du setzt
einen Schritt und einen weiteren und
winkst, bis ich nur noch deinen Kopf
sehe und deine Hand, die sich entfernt,
und du vordringst bis zur Mitte des Sees
und dort versinkst wie eine gestürzte
Wolke.

Ich spüre, dass der Wind sich dreht.

Die Luft über der Stadt sirt wie Zeppe-
line.

Mir ist, als ob es unzählige Horizonte
gäbe und vor diesen Horizonten keine
Welt.

Ich weiß, was jetzt geschehen wird, wer-
de ich nicht mehr wissen: die Entfer-
nungen werden Salz. Ich breite die Arme
aus, die Wolken reißen ein und die Son-
ne beginnt.

Dem Himmel wachsen blaue Haare.





Mein Ghana-Tagebuch

Lasten-Motor-Rad

Vorne ein Rad, hinten zwei, und möglichst viel Ladefläche. – Ich frage mich schon, wie der Fahrer auf seiner Tour gesessen hat, als er die Holzlatten transportierte (Foto unten rechts). Viel Platz nach oben hatte er offensichtlich nicht. Es wird sein Geheimnis bleiben.

Wenn in Ghana eine Ware von größerem Gewicht oder von sperrigen Ausmaßen

vom Laden zur Kundin gebracht werden soll, dann stehen fleißige Helferlein bereit und stellen ihre Lastenmotorräder inklusive Fahrer (eine Fahrerin habe ich noch nicht gesehen) zur Verfügung und übernehmen gegen Gebühr den Transport. Beim Be- und Entladen packen sie mit an. Und so gelangen Holz, Zement, Fliesen, Gerüste von A nach B zur Freude von Kundin und Unternehmer. P.H.





Aus den Begegnungsstätten Punsch und Witze am Feuerkorb

Bei knackigen Kältegraden wurden am 3.3. die Reste alkoholfreien Punsch vertilgt. Dazu gab es Würstchen vom Grill. Gegen die Kälte und für die Stimmung wurde ein Feuer entzündet, um das herum die Gäste ins Gespräch kamen. Cineasten plauderten über James Bond. Und Witzeerzähler lieferten sich einen kleinen Wettkampf: Wer hat den kürzesten Witz auf Lager? Hier drei Beispiele, die die meisten Lacher ernteten:

1. Treffen sich zwei Jäger.
2. Steht ein Manta vor der Universität.
3. Treffen sich zwei Proktologen bei der Aftershowparty.



Anstehende Veränderungen in Wandsbek

Die Begegnungsstätte in der Rüterstraße hat in unmittelbarer Nähe neue Räume erhalten, die endlich barrierefrei zu betreten sind. In dem Neubau Ecke Schädlersstraße beziehen wir das Erdgeschoss mit einem großen Gruppenraum mit offener Küche und einem Beratungszimmer. An den Bezug der neuen Örtlichkeit knüpft das Team Wandsbek weitreichende Veränderungen. So werden die allermeisten Gruppen und Beratungsangebote künftig dort stattfinden. Außerdem planen wir umfangreichere Öffnungszeiten an vier Tagen in der Woche, damit wir allen Besucher*innen mehr

Möglichkeiten bieten können, sich auch ohne Termin oder Gruppenteilnahme dort treffen und aufhalten zu können. Geplant sind offene Zeiten von 11:00 bis 17:00 Uhr (Mo, Mi, Do) und 11:00 bis 13:00 Uhr am Freitag. Noch sind wir in der Planungsphase, aber Sie dürfen gespannt sein. Bitte richten Sie sich darauf ein, dass einige Gruppen nach der Eröffnung an einem anderen Tag stattfinden werden als bisher.

Wir freuen uns schon sehr auf die Erweiterung und hoffen, dass Sie sich dann noch wohler bei uns fühlen!





Erfolg Lied von Houffouet

In Mamas Bauch fing alles an / Da zeigte ich schon, was ich kann
Ich bin durch's Fruchtwasser gekrault
Da hätt' Marc Spitz* vor Scham gejault

Als ich dann in der Wiege lag / Da strahlte Mama Tag für Tag
Ich schrie, da wurd' ihr völlig klar / Aus ihrem Sohn wird mal ein Star

Immer auf der Sonnenseite hatte ich Erfolg

Mit vier Jahren konnt ich schon / Die Nummer von unsrem Telefon
Papa mit strahlendem Gesicht / Rief: Einstein konnte sowas nicht

Im Dorf im Kindergartenchor / Da sang ich allen schon was vor
Wurd' Spatz am Regensburger Dom / Und sang in Hamburg das Phantom

Immer auf der Sonnenseite hatte ich Erfolg

Die Schule war mir keine Qual / Denn das Lehrpersonal
Gab mir gute Noten nur / Bis hin zum Luxus-Abitur

Danach dann bei der Bundeswehr / Liebten mich die Soldaten sehr
Ob Gefreiter, ob Major / Ein jeder sang mit mir im Korps

Immer auf der Sonnenseite hatte ich Erfolg

* Ist Ihnen Marc Spitz noch ein Begriff? Marc Spitz hatte bei der Olympiade in München 1972 in sämtlichen Schwimmdisziplinen einen Weltrekord nach dem anderen purzeln lassen und dafür gerechterweise Goldmedaillen en masse eingeheimst. Im Anschluss gab's Marc Spitz dann als Bravo-Starschnitt. So hing er dann auch über meinem Bett im Kinderzimmer. Diese betenharte Schwimmerbrust, dekoriert mit mindestens sieben Mal Gold. Dieser süße Schnäuzer, der damals ja sehr in Mode war. Diese siebziger Jahre-Frisur. Und dann war da natürlich noch die Badehose mit den Streifen in den Farben der USA-Flagge. Längsstreifen! Viele Erscheinungsformen, mit denen mich Marc spitz gemacht hat!





Miniatur

Kopfkino

Wenn alles außer Kontrolle gerät,
wenn du nicht mehr weißt, was richtig oder falsch ist.
Wenn du dir den Kopf zermaterst über ungelegte Eier.
Nicht mehr ein noch aus weißt,
wenn dann auch keine Bedarfsmedikamente mehr reichen.
Dann ist guter Rat echt teuer.
Wer hilft dir dann?

U.D.



Frühling 2022





Mehr Pinguin-Verse – Teil 3

Von Holger Kapp

Der Euluin heult fürchterlich;
Wer ihn nachts hört, der fürchtet sich.

Der Kauzuin ist, wie bekannt,
Eng mit dem Euluin verwandt.
Sein Kreischen ist sehr penetrant:
Klingt wie die Bremse vom Trabant.

Es möchte der Ostalguin
Noch immer nach dem Westen fliehn.

Wen sieht man da am Kabel ziehn ?
Es ist wohl der Elektruin.

Lokomotivuine
Findet man auf der Schiene.



Skat

Werte Skatbrüder und -schwestern, in der Begegnungsstätte Rüterstraße haben sich etliche Personen als Skatliebhaber*innen zu erkennen gegeben. Das könnte zu einem neuen Gruppen- bzw. Spielangebot führen. Oder zu einem hin und wieder stattfindenden Turnier. Wer also Lust auf Reizen und Ramschen, Null ouvert oder Grand Hand hat, melde sich gerne unter 0176 571 49494 bei Herrn Houffouet. In diesem Sinne ein freundliches: 18, 20, zwo? Weg!





Ratgeber

Korrekte Benutzung von Geschirrspülern

Du kannst es selbst kaum fassen. Aber du kommst um die Erkenntnis nicht herum: dem Ratgeber zu folgen, Lektion für Lektion, ohne Wenn und Aber, hat echt was gebracht. Du bist geradezu süchtig danach geworden, dem Ratgeber entsprechend dein Leben neu zu ordnen. 18 mal ist das schon geglückt. Aber ach!

Folge 19/365 Über die korrekte Benutzung von Geschirrspülmaschinen. Sie sind echt ein Segen, sie erleichtern den Alltag ungemein. Endlich stapelt sich im Abwasch das Geschirr nicht mehr, Tassen, Teller, Besteck sind stets verfügbar, in der Küche riecht es viel frischer und auch deine Hände fühlen sich nicht mehr so angegriffen an wie zu der Zeit, als du sie noch in Abwaschwasser hast tauchen müssen. Und außerdem hast du mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben. Jede Küche, findest du, sollte über einen Geschirrspülapparat verfügen.

Völlig richtig. Aber jede Geschirrspülmaschine sollte auch über Nutzer*innen verfügen, die sie verdienen. Denn es reicht eben nicht, für jede Tasse Kaffee ein neues Trinkgefäß aus dem Schrank zu nehmen, weil das soeben benutzte eine Spur von Lippenstift ziert und stante pede in die Maschine wandert. Und den leergelöfleten Joghurtbecher hineinzupacken, damit er sauber in den gelben Sack wandert und es nicht so müffelt, ist zwar löblich, aber eben doch nicht genug.

Die Problemquellen bei der Nutzung von Geschirrspülern sind das Ein- und Ausräumen, wie alle Beteiligte (aus unseren



Begegnungsstätten) wissen und machmal schier daran verzweifeln. Also:

1. Befülle den Geschirrspülvollautomaten raumsparend – also dicht an dicht für einen optimalen Verbrauch von Wasser und Reinigungszusatz – und zwar von hinten nach vorne, damit auch die letzte Befüllerin es einfach hat.
2. Ist der Geschirrspülwaschvorgang beendet, räume die Maschine flugs aus für die nächste Beladung, anstatt neben, unter und vor den Geschirrspüler – quasi als Mahnung – Teller, Tassen und Besteck zu drappieren, denn das gehört sich nicht.





Ofengemüse

Rezept aus der Wandsbeker Kochgruppe

Zutaten für 4 Personen

ca. 300g Champignons
1 Staudensellerie
ca. 500g Broccoli
1 Blumenkohl
4 Rote Zwiebeln
2 Kohlrabi



Zubereitung:

- Die Mengenangaben sind nur geschätzt, auch das Gemüse kann gerne variieren (Paprika, Zucchini, Möhren...), es sollte darauf geachtet werden, dass alles etwa die gleiche Garzeit hat,
- Knoblauch, Pfeffer, Salz, Cayennpfeffer, Kräuter wie getrocknete Dillspitzen und Thymian auch nach Belieben,
- Olivenöl,
- Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden,
- Knoblauch pressen und mit dem Öl und den Gewürzen zu einer Marinade verrühren,
- Das Gemüse mit der Marinade gut vermischen und auf ein Backblech geben, gut verteilen,
- Im Ofen etwa 20-25 min. bei 200° Umluft garen, zwischendurch die gewünschte Bissfestigkeit mit der Gabel testen.

Dazu passt wunderbar ein Dip aus Vollmilchjoghurt, verrührt mit kleingeschnittenen Kräutern (Dill, Petersilie, Schnittlauch) sowie Salz und Pfeffer. Mega lecker!

Viel Spaß beim Nachkochen!

Guten Appetit wünschen Wandsbeks Köchinnen und Köche!





Allein mit Sorgen und Ängsten?

Das muss nicht sein! Der Verein Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg (selbst Psychatrieerfahrene Menschen) bietet eine Telefon- und Mailbegleitung an.

Sie erreichen uns sowohl telefonisch unter
Mobil: 01 76 / 62 37 07 51
Festnetz: 040 / 18 20 72 93

als auch per Mail: mailberatung@genesungsbegleiter-hh.de

Montag, Mittwoch Freitag und
Samstag sind wir zwischen 17:00 und 19:00 Uhr für Sie da.

Eine Angehörigen-Telefonbegleitung steht für Sie ab 18:00 Uhr
unter 0178 / 66 95 26 6 zur Verfügung.



<https://www.gbph.de>



Wir müssen reden!

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

Frühling 2022





Borderline-Trialog

06. April

Psychoedukation bei Persönlichkeitsstörungen

Fachvortrag: Nikolas Russell, Stationspsychologe,
Asklepios Nord

04. Mai

Update Traumafolgestörungen in ICD-11

Fachvortrag: PD Dr. W. Emanuel Severus, Chef-
arzt, Asklepios Nord

01. Juni

Akute Traumata bei Persönlichkeitsstörung

Fallvorstellung: Karin Paatsch, Psych. Psychotherapeutin,
Asklepios Nord (Teilnahme unter Einhaltung der Schwei
gepflicht!)

Jeweils 15:15-16:45 Uhr, Asklepios Klinik Nord/Ochsenzoll – Haus 2, Konferenz-
raum EG, Langenhorner Chaussee 560, 22419 Hamburg.

Bitte melden Sie Ihre Teilnahme bis auf Weiteres (Corona) an:
info@borderline-hamburg.de





Bock auf Dialog

05. April

Stadtraum und psychische Gesundheit

Urbanes / großstädtisches Leben erhöht die Wahrscheinlichkeit einer psychischen Erkrankung. Was genau ist damit gemeint, was belastet unsere Seele?

Prof. Dr. Jürgen Gallinat – Ärztlicher Leiter Psychiatr. Klinik UKE, Prof. Dr. Simone Kühn – Max-Planck Institut Berlin, Leiterin Umweltneurowissenschaften

26. April

In welchem Kontext entsteht Hass?

Warum haben Hass-Bewegungen so viel Zulauf? Welche Rolle spielen gesellschaftliche Prozesse, soziale Aspekte und individuelle Bedürfnisse?

Prof. Ulrich Bröckling – Inst. für Soziologie, Uni Freiburg

17. Mai

Partizipation – auf allen Ebenen

Partizipation darf weder Alibi noch Almosen sein.

Thomas Bock im Gespräch mit Dr. Elke Prestin – Bielefeld, Bundesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit (NetzG)

07. Juno

Peer Support – in verschiedenen Kulturen

Peer-Support setzt sich durch. Nicht reibungslos, aber eindeutig. Der gesellschaftliche Stellenwert ist abhängig vom kulturellen Kontext und vom Stand der Versorgung.

„Bock auf Dialog? Die jeweiligen Links sind zu finden unter:

<https://www.trialog-psychoseseminar.de/hamburg-bock-auf-dialog-der-ge-walt-begegnen-gesamtprogramm-ws-202122/>



Frühling 2022





Adressen und Telefonnummern

Op de Wisch e.V. – www.op-de-wisch.de

Ute Peters _ Gesamtleitung
Jan Christian Wendt-Ahlensdorf _ Stellvertretende GL
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg; Telefon 040_600 88 34_00

Bezirk Nord

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

Bezirk Wandsbek

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

Bezirk Eimsbüttel

Simon_Steinwachs _ Bezirksleitung
Oberstr. 14 b _ 20144 Hamburg
Telefon 040_600 88 34_50

Bezirk Mitte

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

Regionalbüro Altona

Helga Rieß _ Bezirksleitung
Eimsbütteler Str. 93–95 _ 22769 HH
Telefon 040_43 21 33 40

Reitanlage

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

Kinder-, Jugend- und Familienhilfe

KiJu-Team West

Tibarg 1c _ 22459 Hamburg
Telefon 040_55 44 73_00

Kiju-Team Ost

Hammer Landstraße 220 _ 20537 HH
Telefon 040_253 16 936

Klient*innensprecher*innen

Nicole, Marcelle und Matze

Telefon 0176_14475942

E-Mail: ksp@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.





Das Phototouristen-Experiment

Wie eine Phototouristin wollte ich mich fühlen, suchte beliebte Photohotspots unserer schönen Stadt auf und legte in der Speicherstadt mit diesem Wasserschlösschen los. Dreibeinstativ, Astrofilter, Photokamera, Fernauslöser und Weitwinkelobjektiv ausgepackt und fachlich kompetent aufgestellt. Glücklicherweise hatte ich die gesamte Poggenmühlenbrücke für mich allein (das ist wirklich selten!), was mir sehr entgegenkam. Technisch bin ich alles noch einmal durchgegangen, ob ich alle Einstellungen an der Kamera so vorgenommen habe, dass das Ergebnis mich überzeugen (?!) wird. 80 Sekunden arbeitete nun die Kamera und ich konnte nur daneben stehen, warten und die Umgebung in mich aufsaugen, bevor die Aufnahme im Kasten war.

Herzliche Grüße Mandy





ZU GUTER LETZT

