# Einblicke – Ausblicke

## Op-de-Wisch-Klient*innenzeitung

## Herbst 2020

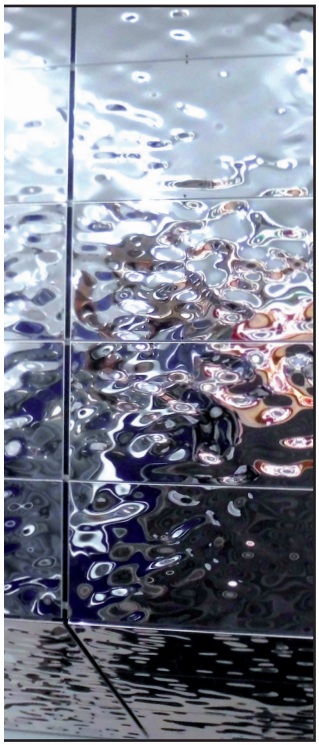
## Es ist Herbst - Wie siehst du ihn?

+++ HVV-Aktion für alle +++ Duden 2020 +++ Bohnen +++ Hals +++ Systemsprenger +++ Neu bei Op de Wisch +++ KiJu in Niendorf +++ Peking +++

Op de Wisch

EA_03_20 Herbst.indd 1 27.10.2020 19:35:37

# Aus dem Inhalt




Coronazeit bei Op de Wisch ..... 4-5
Halt in schweren Zeiten ..... 6
Ausmalbild ..... 7
Besserwisserei ..... 8-9
Gesellschafts-ABC ..... 10
Literaturtipps und Duden 2020 ..... 11-14
Neues vom HVV ..... 9, 15
Neu bei Op de Wisch ..... 16
Inakzeptabel und hochgefährlich ..... 17
KZ-Gedenkstätte Wandsbek ..... 18-19
Filmtipp ..... 20
Angebote der Begegnungstätten ..... 21-23,31,41
Die Rückkehr der Peking. ..... 25-25
Neue Begegnungsstätte ..... 26-27
Hochsensibel ..... 28-30
Ghana-Tagebuch ..... 32
Miniaturen / Appropos ..... 33
Lied ..... 34
Ratgeber ..... 35
Angst vor Feuersirenen ..... 36-38
Vegane Bohnen-Buletten-Rezept ..... 40



**Impressum**
Redaktion: Friedrich Nahrgang, Katrin Schnier, 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.



EA_03_20 Herbst.indd 2 27.10.2020 19:35:42

# In eigener Sache …

Liebe Leser*innen,

wir alle hätten uns gewünscht, dass die Herbstausgabe unter freundlicheren Bedingungen erscheinen würde, doch leider ist dem nicht so und wir kennen die Schuldige: Corona. Sie ist auch wieder Thema in diesem Heft (S. 4-5).

Wir vom Redaktionsteam hätten uns auch gewünscht, dass es ein neues Kapitel „Sebastians Schatzkiste“ gegeben hätte. Doch Sebastian ist weiterhin aus gesundheitlichen Gründen verhindert. Von dieser Stelle aus senden wir ihm herzliche Genesungswünsche. Das Ausmalbild, das er sonst zu jeder Ausgabe beigesteuert hat, fehlt hier und heute nicht, da wir eine andere Künstlerin dafür gewinnen konnten!

Ansonsten freut sich unser Team darüber, das von ausgesprochen vielen Menschen, die sich unter dem Dach von Op de Wisch versammeln, Beiträge in diesem Herbstheft versammelt sind. Mehr davon! **Einblicke – Ausblicke** lebt von Ihren Gedanken!

**Bildnachweis/Seite**

A.F. / 20; PH / 2, 3u, 5, 9, 15, 28, 32, 30, 34, 35, 39, 43, 44; HW / 24, 25, 39m; A.E. / 6; MU / 40; Benita Exter / 1; eA / 16, 26, 27; U.D. / 33; K.S. / 7; A.R. / 19, 23

Alle Mitarbeiter*innen von Op de Wisch sind betrübt darüber, dass Ihnen nicht wie sonst üblich eine Weihnachtsfeier in Ihrer Begegnungsstätte angeboten werden kann. Gleichzeitig bemühen sie sich, Ihnen ersatzweise etwas zu präsentieren, um das Gemeinschaftsgefühl nicht komplett unter den Tisch fallen zu lassen. Von daher seien Sie an dieser Stelle noch einmal daran erinnert, sich nach vorweihnachtlichen Aktivitäten in Ihrer BGS zu erkundigen. Denn da ist sicher etwas Schönes für Sie dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern in den hier zusammengetragenen Texten und beim Anblick der Fotos und Zeichnungen. Genießen Sie Herbst und Vorweihnachtszeit! Und bleiben Sie gesund!

Ihr Redaktionsteam



EA_03_20 Herbst.indd 3 27.10.2020 19:35:44

# Coronazeit
## Über abgesagte Weihnachtsfeiern & eine Überraschung

Liebe Klientinnen und Klienten, auch in dieser neuen Ausgabe der Einblicke – Ausblicke liegt mir das Thema Corona besonders am Herzen. Wir sind inzwischen etwas erfahrener geworden, wissen mehr über die gefährlichen Situationen und haben Übung beim Schreiben von Hygieneplänen. Aber gerade angesichts der wieder ansteigenden Infektionszahlen und des herannahenden Winters haben wir immer noch und weiterhin eine große Herausforderung zu meistern.

Seit Mitte Juni konnten wir wieder Gruppenangebote in den Begegnungsstätten machen, wenn auch unter deutlichen Einschränkungen. Im September haben wir wieder angefangen, Frühstücks- und Kochgruppen anzubieten, selbstverständlich mit besonderen Hygieneplänen. Und ansonsten spielte bisher glücklicherweise das Wetter mit, sodass vieles draußen stattfinden konnte. So gab es eine ganze Reihe von Ausflügen und Spaziergängen und einige Angebote konnten einfach draußen vor der Begegnungsstätte stattfinden. Dann spielte auch die TeilnehmerInnenzahl nicht so eine große Rolle. Wir spüren aber trotzdem, dass einige von Ihnen zögern, sich überhaupt in Gruppenzusammenhänge zu begeben.

Für die Wintersaison bemühen wir uns, zusätzliche Räume zu finden, Gruppen zu teilen oder mit Zelten und Pavillons draußen Räume zu schaffen, in denen man sich treffen kann. Neue Ideen sind uns dabei herzlich willkommen. Unser Ziel ist, dass jeder/r von Ihnen die Chance hat, an mindestens einem Gruppenangebot teilzunehmen. Allerdings halten wir weiterhin daran fest, dass Sie – von einzelnen abgesprochenen Ausnahmen abgesehen – nur Angebote an dem Standort wahrnehmen sollen, an dem Sie betreut werden. Diese Regel dient dem Infektionsschutz, damit wir im Falle auftretender Infektionen nicht gleich mehrere Standorte schließen müssen.

Eine Entscheidung mussten wir in dem Zusammenhang treffen, die wir sehr bedauern, aber nicht ändern können. Die Weihnachtsfeiern mit Ihnen in den Begegnungsstätten müssen dieses Jahr leider ausfallen. Wir haben auch geprüft, ob ersatzweise kleinere Feiern in Restaurants oder ähnlichem möglich wären und haben uns dagegen entschieden. Die Risiken sind uns zu groß, die Entwicklung zu unsicher. Wir haben uns als Ersatz für Sie zu Weihnachten eine andere Überraschung überlegt, die aber hier nicht verraten werden soll.

Wir werden aber versuchen, an den verschiedenen Standorten kleine weihnachtliche Aktionen draußen stattfinden zu lassen. Was das genau sein wird und kann, ist jetzt (Mitte Oktober) noch nicht klar. Wir müssen dafür auch die Ent-



EA_03_20 Herbst.indd 4 27.10.2020 19:35:44

wicklung der Corona-Pandemie und der Regeln beachten und die Entscheidungen danach ausrichten. Wir werden Sie durch die BezugsbetreuerInnen und über Aushänge in den Begegnungsstätten darüber informieren.

Uns allen bei Op de Wisch ist es besonders wichtig, dass wir gemeinsam gut durch diese Zeit kommen. Das bedeutet, von Corona-Infektionen möglichst verschont zu bleiben, aber auch andere Folgen wie Einsamkeit, Strukturverlust und Ängste soweit wie möglich zu vermeiden. Dafür geben alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihr Bestes und bleiben mit Ihnen im Kontakt.

In diesem Sinne seien Sie herzlich gegrüßt und bleiben Sie gesund

Ute Peters

EA_03_20 Herbst.indd 5 27.10.2020 19:35:47

# Halt in schweren Zeiten

## Ein großes Dankeschön an Frau Stafford, Team Wandsbek

Es ist immer ein gutes Gefühl eine Bezugsperson in der ASP zu haben. Es beruhigt mich und hilft mir, gelassener mit der Post von Grundsicherung, Krankenkasse oder anderem umzugehen, wenn ich weiß, dass ich meine Korrespondenz mit einer auf diesem Gebiet versierten Person besprechen und formulieren kann. Aber ob die Hilfe mich auch in ganz kritischen Zeiten auffängt, das wusste ich bis hierhin nicht …

Und nun kam also im April dieses Jahres der Ernstfall für jeden psychisch erkrankten Menschen, der kein großes soziales Netz aufweisen kann: Corona – von jetzt auf gleich bricht alles weg, keine Möglichkeit mehr rauszugehen, U-Bahn zu fahren, einzukaufen mit den Tücken einer psychischen Erkrankung, Isolation, Angst und Verunsicherung auf ganzer Linie.

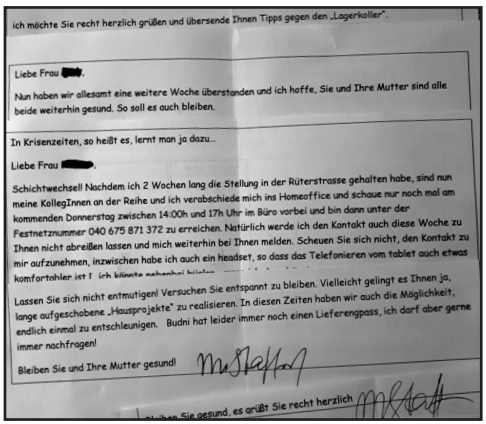
Und da hat meine ASP-Betreuung ihre Tragfähigkeit bewiesen.

Kein Kontaktabbruch, sondern bis dahin ungeahnter Halt und das Gefühl nicht alleingelassen zu sein, kam in Form von Briefen in mein Haus.

Frau Stafford fiel nicht wie viele andere in Schockstarre, nein, sie schrieb Briefe. Was für ein gutes Gefühl … an mich persönlich … kein vorgefertigter Textbausteintext, sondern Post an mich!!! Durchhalte-Post, Angstnehm-Post, Motivationspost, Kontakthalte-Post, gespickt mit bunten Aufklebern und Cartoons, die mich auch mal zum Schmunzeln brachten.

Grüße und Tipps gegen den Lagerkoller, aktualisierte Erreichbarkeitsdaten und die Kontaktdaten nochmal schriftlich, weil man in der Panik der Zeit ja auch seine Unterlagen nicht gerade immer wiederfindet …, eine Vertretungstelefonnummer bei Urlaub.

Das alles gab mir Halt. Halt, Halt, Halt und das war das Wichtigste für mich als hoch ängstliche Person. So bin ich gut durch das Corona-Frühjahr gekommen. Und deshalb möchte ich an dieser Stelle würdigen, dass Frau Stafford nicht in die vielerorts anzutreffen gewesene Corona-Lähmung verfallen ist, sondern die Situation pragmatisch angepackt hat und mich durch diese bisher heftigste Weltveränderung meines Lebens getragen hat. Danke Frau Stafford!



ich möchte Sie recht herzlich grüßen und übersende Ihnen Tipps gegen den „Lagerkoller".

Liebe Frau [redacted],

Nun haben wir allesamt eine weitere Woche überstanden und ich hoffe, Sie und Ihre Mutter sind alle beide weiterhin gesund. So soll es auch bleiben.

In Krisenzeiten, so heißt es, lernt man ja dazu...

Liebe Frau [redacted],

Schichtwechsel! Nachdem ich 2 Wochen lang die Stellung in der Rüterstrasse gehalten habe, sind nun meine KollegInnen an der Reihe und ich verabschiede mich ins Homeoffice und schaue nur noch mal am kommenden Donnerstag zwischen 14:00h und 17h Uhr im Büro vorbei und bin dann unter der Festnetznummer 040 675 871 372 zu erreichen. Natürlich werde ich den Kontakt auch diese Woche zu Ihnen nicht abreißen lassen und mich weiterhin bei Ihnen melden. Scheuen Sie sich nicht, den Kontakt zu mir aufzunehmen, inzwischen habe ich auch ein headset, so dass das Telefonieren vom tablet auch etwas komfortabler ist! Ich könnte nebenbei bügeln

Lassen Sie sich nicht entmutigen! Versuchen Sie entspannt zu bleiben. Vielleicht gelingt es Ihnen ja, lange aufgeschobene „Hausprojekte" zu realisieren. In diesen Zeiten haben wir auch die Möglichkeit, endlich einmal zu entschleunigen. Budni hat leider immer noch einen Lieferengpass, ich darf aber gerne immer nachfragen!

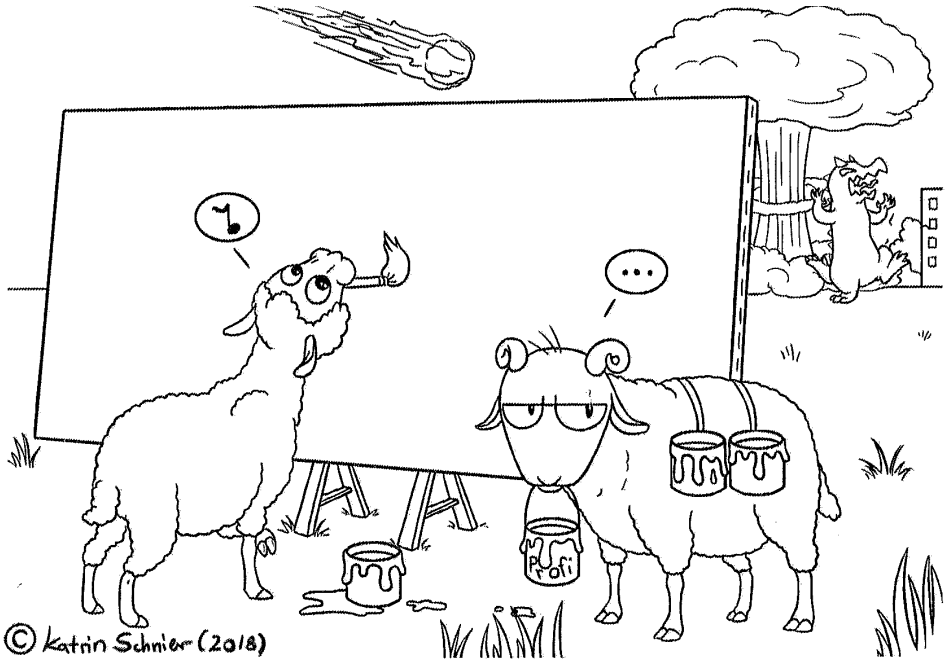
Bleiben Sie und Ihre Mutter gesund!

Bleiben Sie gesund, es grüßt Sie recht herzlich



EA_03_20 Herbst.indd 6 27.10.2020 19:35:50

# Ausmalbild






EA_03_20 Herbst.indd 7 27.10.2020 19:35:50

# Besserwisserei
## Hals über Kopf

Neulich kam ich mit meiner Nachbarin Frau Schulze im Treppenhaus ins Gespräch. Frau Schulze ist eine nette ältere Dame, die gern erzählt.

Und so berichtete Frau Schulze mir von einer Unterhaltung, die sie mit Frau Walldorf und Frau Stättler geführt hatte. Frau Walldorf war offenbar etwas ärgerlich. „Diese Leute, die ihre Alltagsmasken im Bus als Halswärmer benutzen, die regen mich fürchterlich auf. Da kriege ich einen richtig dicken Hals, wenn ich das sehe!“ polterte sie los. Frau Stättler pflichtete ihr bei: „So etwas ist total rücksichtslos. Ist ja nicht ihr eigener Hals, den sie riskieren!“ Frau Walldorf legte nach: „Ausgerechnet in geschlossenen Räumen, wo man sich die Leute nicht immer auf Abstand und sich vom Hals halten kann!“ Frau Schulze versuchte dann, die aufgeregten Damen etwas zu beschwichtigen: „Vielleicht waren das ja auch Menschen, die aus Krankheitsgründen keine Masken tragen können oder die etwas in den falschen Hals gekriegt und nicht verstanden haben, dass man mit Alltagsmasken andere und nicht sich selbst schützt.“ Das rief Frau Stättler auf den Plan: „Wenn es Regeln gibt, dann müssen die auch eingehalten werden. Und wenn ich mit meiner Gesundheit ohnehin bis zum Hals in Schwierigkeiten stecke, dann greife ich doch zu diesen FFP-2- oder FFP-3-Masken…“ „Aber, meine Liebe,“ unterbrach sie Frau Walldorf, „haben Sie sich schon einmal die Preise angesehen?

**Vertrauen Sie denen,**
**die nach der Wahrheit suchen,**
**und misstrauen Sie denen,**
**die sie gefunden haben.**
***André Gide***

Dabei steht doch vielen Leuten das Wasser ohnehin schon bis zum Hals!“ „Es gibt leider immer welche, die den Hals nicht voll kriegen können, gierige Wucherer und Halsabschneider!“ rief Frau Stättler. Frau Schulze versuchte mit einer Sachinformation zu beruhigen: „Der Begriff Halsabschneider stammt wahrscheinlich aus dem 19. Jahrhundert. Jedenfalls wurden Reisende damals des Öfteren von Wegelagern überfallen und ihnen wurden die Geldbeutel abgeschnitten und manchmal auch der Hals. Wobei Hals auch sinnbildlich für die wirtschaftliche Existenz steht.“ Aber Frau Schulze drang nicht mehr durch. „Gierhälse!“ schrie Frau Walldorf. „Ich könnte mich derart aufregen, mein Herz schlägt mir bis zum Hals,“ warf Frau Stättler nicht minder laut ein. „Den Konjunktiv kann man wohl streichen,“ dachte sich Frau Schulze. „Am liebsten würde ich solchen Leuten den Hals umdrehen!“ kam von Frau Walldorf. „Hier ist der Konjunktiv angebracht,“ ging es Frau Schulze durch den Kopf. Frau Stättler krächzte etwas. Weil Frau Schulze dieses Gezeter ziem-



EA_03_20 Herbst.indd 8 27.10.2020 19:35:50

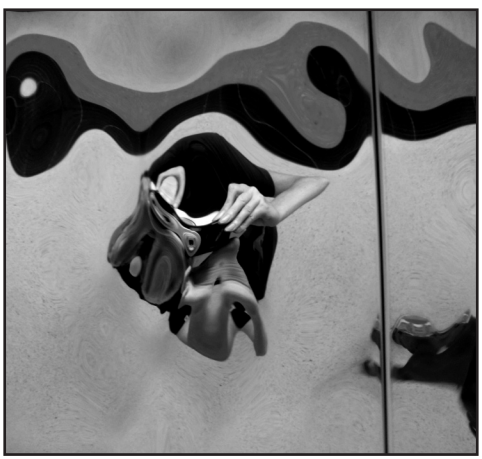
lich zum Halse heraus hing, nutze sie die kurze Gesprächspause, um sich zu verabschieden: „Oh, ich muss Hals über Kopf aufbrechen, ich habe ja noch so viel Arbeit am Hals heute!“

Dann wurde es etwas merkwürdig. Mir dämmerte es, dass ich gar keine Frau Schulze kenne. Und die Gesprächsfetzen, die ich hörte, drangen aus dem Fernsehgerät zu mir. Offenbar war ich während einer ermüdenden Corona-Sendung eingeschlafen. Und weil ich nicht auf eine bequeme Haltung geachtet habe, hatte ich nun einen steifen Hals. In diesem Sinne hoffen wir, dass alle LeserInnen gut auf sich Acht geben können und wünschen für den Herbst Hals- und Beinbruch. H.W.

# ÖPNV

## U1-Jungfernstieg hat die Decke schön

Eitelkeit hin oder her: Zur Illustration dessen, was gerade bei der Neugestaltung der U1-Haltestelle Jungfernstieg geschieht, habe ich mir erlaubt, ein Selbstportät zu verwenden. Handwerker sind zurzeit damit beschäftigt, vor allem die Decken des U-Bahnhofs neu zu verkleiden. Verwendet werden dafür Bleche, die als Spiegel dienen könnten, wären sie nicht in einer Weise gewellt, dass sich darin Reflektierte allenfalls partiell im Spiegelbild wiedererkennen. Apropos gewellt: Woran erinnert Sie das farbige Bild auf Seite 2, das am Zugang zur U-Bahnstation aufgenommen wurde? Genau – und das ist der Clou: an Wellen! Denn was liegt angesichts der Nähe zur Binnenalster näher, als auf das Plätschern der Wellen Bezug zu nehmen?!



Narzisten, die in den teuren Läden ringsum shoppen wollen, werden die Station Jungfernstieg hassen, weil ihr wertes Antlitz grotesk verzerrt wird. Menschen, die das Kind in sich lebendig gehalten haben, werden eine Mordsgaudi erleben, wenn sie sich in den spiegelnden Flächen betrachten, denn kaum jemand wird solche Grimassen schneiden können, wie es die Deckenpaneele einem dort bescheren! P.H.



EA_03_20 Herbst.indd 9 27.10.2020 19:35:52

## Unser Gesellschafts-ABC

# ABCDEFGH I JKLMNOPQRSTUVWXYZ

**Identitätsdiebstahl**
Wenn unbefugte Personen den Namen oder die persönlichen Daten einer anderen verwenden, spricht man von Identitätsdiebstahl, etwa wenn Betrüger die gestohlene Identität für Einkäufe oder zum Abschluss von Geschäften verwenden. Eine häufige Form des Identitätsmissbrauchs ist es, durch gefälschte E-Mails Passwörter, PIN usw. auszuspähen. Auch das Anlegen von gefälschten Profilen in sozialen Netzwerken mit dem Ziel, jemanden zu diskreditieren, ist möglich.

**Influencer**
Influencer (engl. to influence = beeinflussen) sind Personen, die vorrangig in den sozialen Medien aktiv sind. Meist präsentieren Influencer sich als Privatpersonen, die neue Produkte testen oder Trends nachspüren, sie werden aber oft von der Werbewirtschaft als Multiplikatoren eingesetzt, wenn sie genügend Aufmerksamkeit durch sog. Follower, die ihre Aktivitäten verfolgen, auf sich ziehen.

**Influenza**
Der Begriff Influenza (aus dem Lateinischen) ist eine andere Bezeichnung für die Grippe (aus dem Französischen). Die Grippe ist eine Viruserkrankung, die vorwiegend im Winter vorkommt. Die Symptome wie Husten oder Fieber ähneln einer Erkältung, treten aber plötzlich auf und sind viel stärker ausgeprägt. Die Infektion erfolgt meist über die Atemwege, also als Tröpfcheninfektion, aber auch Schmierinfektionen sind möglich. Auch wenn Grippeviren sich ständig verändern, wird eine Impfung für ältere und geschwächte Personen empfohlen, da sie zumindest einen relativen Schutz bietet.

**Instagram**
Instagram ist eine Anwendung (App), bei der Nutzer öffentliche, private (für Gruppen) oder kommerzielle Profile anlegen können. Über die Profile können Bilder und Videos bearbeitet und verbreitet (gepostet) werden. Mit Instagram, das zum Facebook-Konzern gehört, kann man Posts auch über andere soziale Netzwerke wie Tumblr, Twitter oder Facebook teilen oder hashtags (#) platzieren, bei denen Beiträge zu bestimmten Schlagwörtern gesammelt werden. Viele Prominente und Firmen nutzen Instagram zur Selbstdarstellung und zu Werbezwecken. Z. B. hat Cristiano Ronaldo rund 190 Millionen Follower. Private Profile bieten die Möglichkeit, die in vielen Ländern herrschende Internetzensur zu umgehen.



EA_03_20 Herbst.indd 10 27.10.2020 19:35:52

# Selbstgeschriebenes

## Ich hab‘ da mal was geschrieben ...

**... ist zwar schon zehn Jahre her, aber das tut dem Ganzen keinen Abbruch. – Seit Anfang des Jahres bin ich Klientin bei Op de Wisch und seit ein paar Wochen nun auch in der Redaktionsgruppe.**

**Als ich mich fragte, was ich denn zu dieser Zeitschrift beitragen könnte, fiel mir wieder ein, dass ich da ja mal was geschrieben hatte, und das werde ich dann hier auch mal vorstellen.**

Mein Roman ist unter dem Titel „Schattenseele“ erschienen, und folgendes ist dazu auf dem Klappentext zu lesen:

„In einer Welt, in der Menschen nur noch ein Mythos sind, lebt der junge Wolf Slyver in einem Rudel von Steppenwölfen. Von seltsamen Kreaturen bedroht, die als „fliegende Schatten“ bezeichnet werden, sind die Wölfe gezwungen ihr Leben unter der Erde zu fristen.

Als sich Slyver mit der weißen Wölfin Nima anfreundet, entdeckt er ein unfassbares Geheimnis. Als jenes Geheimnis ans Licht kommt, muss Slyver eine folgenschwere Entscheidung treffen, die sein Leben und das seines Rudels für immer verändern wird.“

## Kapp reimt

*Was tut ein Yeti*
*In der Serengeti?*
*Dasselbe wie ein Llama*
*In Yokohama.*

*(Urlaub machen)*

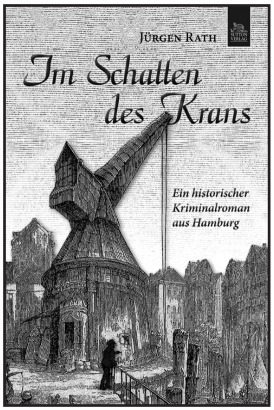
*Der Grottenolm vom Holmenkollen*
*Der ist ein ganz durchtrieb’nes Tier.*
*Er schlängelt sich durch jeden Stollen*
*Und sorgt für Action im Revier.*



EA_03_20 Herbst.indd 11 27.10.2020 19:35:52

# Literatur

## *Im Schatten des Krans* von Jürgen Rath

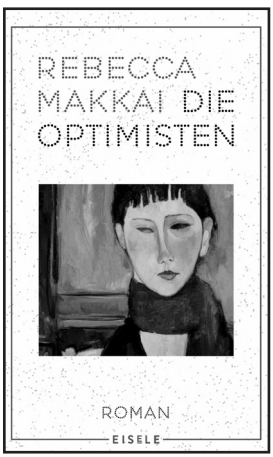



Im Schatten des Krans ist ein historischer Hamburg-Krimi, der die Leser in die Zeit nach dem großen Brand vom Mai 1842 versetzt. Weil er seinem Vater einen Gefallen schuldet, stellt der wohlhabende Kaufmann Schröder den 15jährigen Moritz Forck als Lehrling in seinem Handelshaus ein. Dort freundet er sich mit dem Engländer Roger Stove an. Als im Rat der Stadt über den Bau einer neuen Hebeeinrichtung im Hafen diskutiert wird, kommt es zu einem heftigen Streit zwischen Roger Stove, der vehement für einen modernen Kran aus Eisen eintritt, und dem einflussreichen Werftbesitzer Elbrand, der eine hölzerne Hebemaschine errichten will. Wenig später wird Elbrand ermordet aufgefunden und Roger Stove unter Mordverdacht verhaftet. Daraufhin beginnt Moritz auf eigene Faust zu ermitteln, um seinen Freund zu entlasten. Auch wenn die amourösen Verwicklungen des jungen Moritz ein wenig zu viel Raum einnehmen, ist dieser Krimi recht unterhaltsam und bietet Einblicke in die Lebensumstände verschiedener Milieus zu der damaligen Zeit. H.W.

## *Die Optimisten* von Rebecca Makkai

Chicago, 1986-1990: Der Freundeskreis von Yale dünnt immer mehr aus, weil einer nach dem anderen der neuen Krankheit AIDS zum Opfer fällt, so auch Nico. Neben der Trauer fressen Fragen nach dem richtigen Verhalten im sozialen/sexuellen Umgang, und ob „man“ sich testen lassen soll oder nicht, viel Energie. Energie, die Yale bräuchte, um sie dem Fund eines Kunstschatzes zu widmen, den er würdigend ausstellen will.

Paris, 2015: Fiona, die Schwester von Nico, sucht nach ihrer seit Jahren verschollenen Tochter Claire. Zuerst in eine obskure US-Sekte geraten, ist Claire nach der Geburt ihrer Tochter nach Paris abgetaucht. Als Fiona ihre Tochter endlich aufspürt, ist das Wiedersehen von Schuldgefühlen überschattet, die in den 1980er Jahren in Chicago wurzeln. P.H.

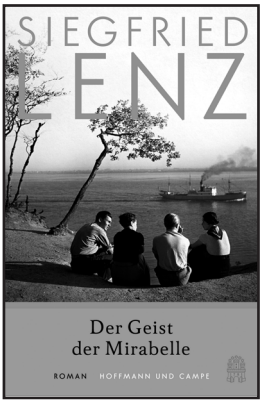



**Das Problem war (...) dass er an nichts anderes als Keime und Körperflüssigkeiten mehr denken konnte.** (S. 339)



EA_03_20 Herbst.indd 12 27.10.2020 19:35:53

# Der Geist der Mirabelle
## von Siegfried Lenz




Sie suchen eine leichte Lektüre? Etwas, das Sie auch gut in Bus und Bahn lesen können? Und Sie haben eine Vorliebe für urige Charaktere?

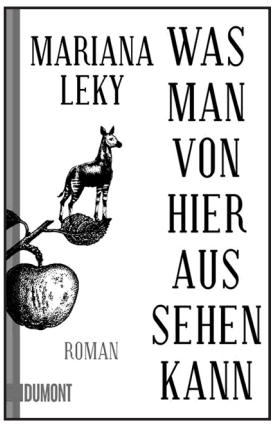
Dann sei Ihnen der Erzählband von Siegfried Lenz empfohlen. Lenz beschreibt in kurzen Geschichten Käuze und Eigenbrötler aus dem Dorf XXX, norddeutsche Typen, die zwar alle den gleichen Nachnamen YYY tragen, in ihrer Bräsigkeit sich aber sehr wohl voneinander unterscheiden.

Weshalb wartet A nach seiner Verlobung mit B noch Jahre, bis endlich geheiratet wird (die Titelgeschichte verrät‘s)? Ist C wirklich fähig, das Bürgermeisteramt auszufüllen? Und was hat es mit der seit Generationen andauernden Feindschaft zwischen D und E auf sich?

Die Antworten sind immer etwas anders als erwartet, sie lassen einen immer schmunzeln und machen jedesmal Lust, sich weiter in den merkwürdigen Kosmos dieser Dorfbevölkerung zu vertiefen. P.H.

## *Was man von hier aus sehen kann* von Mariana Leky

Schauplatz der Handlung ist ein Dorf im Westerwald. Luise erzählt erst als Zehnjährige, dann als junge Erwachsene. Ihr Kosmos ist klein und alles andere als langweilig, denn sie weiß über alles und alle Bescheid. Wenn Oma Selma von einem Okapi träumt, stirbt am nächsten Tag jemand im Dorf und allen seinen Bewohner*innen geht es dann um *Wahrheiten, die auf den letzten Drücker herauswollten.* Im Kopf des Optikers wimmelt‘s vor Stimmen, die ihn davon abhalten, Selma seine Liebe zu geschehen. Nachbarin Marlies ist immerzu abweisend und traurig und Luises Vater unterwegs in der Welt. In Gestalt des buddhistischen Mönchs Frederik kommt Liebessehnsucht ins Leben von Luise, die erst gestillt wird, nachdem die geliebte Oma stirbt.




Leky hat einen schrulligen Wohlfühlroman abgeliefert, der liebevoll von kleinen Leuten und ihren Schrullen erzählt, der niemandem weh tut und ohne Gewichtszunahme zu genießen ist. P.H.



EA_03_20 Herbst.indd 13 27.10.2020 19:35:55

# Wortmeldung
## Der Duden 2020

148.000 Stichworte sind in ihm nun zu finden, 3000 neue kamen in 2020 hinzu. Wie z.B. viele Anglizismen:

**leaken** **doodeln** **Tiny House** **liken** **Craftbeer**

**Brexiteer** **Influencer** **Lifehack** **Homeoffice**

**Powerbank** **Hatespeech** **Fridays for future**

vs (ausgebucht = aus dem Buch genommen;))

**der Tressenrock**

**der Schlafgänger** **die Kammerjungfer** **beweiben**

**Fernsprechanschluss** **Kabelnachricht** **der Zehrpfennig**

Wortprägungen aus der derzeitig neuen Realität:

**Herdenimmunität** **Infektionskette** **Reproduktionszahl**

**Ansteckungskette** **Covid-19** **Lockdown**

Geschlechtersensibel ist „er“ (der Duden) geworden. Einer der Neuzugänge lautet „genderfluid“ (eine sich zwischen den Geschlechtern bewegende Geschlechtsidentität bezeichnend). Ebenfalls befindet sich nun eine Vielzahl von Hinweisen zum gendergerechten Sprachgebrauch.

Für den Fall, dass es mit 5G nicht gut „ausgehe“, wurde das Wort „Wählscheibe“ noch im Duden belassen (Zitat aus der Focus Online).

Wortreiche Grüße

Mandy



EA_03_20 Herbst.indd 14 27.10.2020 19:35:55

# Voll die Abgeber!
## Aktionen des HVV

Der HVV gibt ab – und zwar die Mehrwertsteuersenkung an die meisten ihrer Kunden*innen.

**Novemberaktion für ALLE:**
An allen November-Sonnabenden (7., 14., 21. und 28.11.) ist die Nutzung aller HVV-Verkehrsmittel komplett kostenlos. Diese Freifahrt gilt für die Ringe A-F und damit neben Hamburg in den Kreisen und Landkreisen Pinneberg, Segeberg, Stormarn, Herzogtum Lauenburg, Lüneburg, Harburg und Stade sowie in Teilen der Landkreise Lüchow-Dannenberg, Uelzen, Heidekreis, Rotenburg/Wümme und Cuxhaven.

Zeit für Ausflüge oder Weihnachtseinkäufe ;) Für letzteres hat der HVV sich diese Aktion ausgedacht.

Nochmals kann beim Fahrkartenkauf über die HVV-App gespart werden, sowieso 3 % günstiger, werden die Karten nun um 7% günstiger (im Vergleich zum Automaten- oder Direktkauf bei Busfahrer*innen).

Menschen mit Teilzeit-, Wochen-, Semester-, Seniorenkarte können nun außerdem täglich ab 11 Uhr eine Person beliebigen Alters und bis zu 3 Personen zwischen 6 und 14 Jahren auf ihre Karte mitnehmen. Das gilt für ALLE Zeitkarten.

Diese Regelungen gelten vorerst vom 01.09.2020 – 31.12.2020.

Nachzulesen auch hier: https://www.hvv.de/de/ueber-uns/neuigkeiten/neuigkeiten-detail/hvv-gibt-mehrwertsteuersenkung-an-kunden-weiter-46488

Beste Grüße

Mandy

EA_03_20 Herbst.indd 15 27.10.2020 19:35:59

# Neu bei Op de Wisch

## Malte Oetting

Moin, ich finde die Möglichkeit schön, mich in diesem Journal vorstellen zu können und möchte dies hiermit tun: Mein Name ist Malte Oetting und ich bin seit dem 15.08.20 bei Op de Wisch tätig – also sozusagen taufrisch dabei. Als Neu-Hamburger wohne ich erst seit Mitte April hier und fühle mich schon sehr wohl.

Im Juni bin ich Vater einer kleinen Tochter geworden und genieße die Zeit und das kleine Abenteuer, das die Geburt und das gemeinsame Kennenlernen und Leben so mit sich bringen. In meiner Freizeit habe ich leidenschaftlich gerne Handball gespielt und bin froh, nun eine nette neue Truppe in Altona kennengelernt zu haben. Außerdem spiele ich gelegentlich (leider viel zu selten) mit Freunden auf den Platten im öffentlichen Raum Tischtennis und bin deshalb natürlich auf die Tischtennis-Gruppe von Op de Wisch gespannt! Zum Beruflichen: Ich habe zunächst 5 Jahre als Ergotherapeut in der psychiatrischen Klinik in Bremerhaven im stationären, teilstationären und ambulanten Rahmen gearbeitet. Im Anschluss habe ich einige Jahre in Bremen gelebt und dort Soziale Arbeit studiert und nebenbei in der ambulanten Jugendhilfe gearbeitet. In Hamburg habe ich bis zur Geburt meiner Tochter für eine kurze Zeit als Sozialpädagoge im Bereich Jugendwohnen gearbeitet und freue mich nun auf meine neuen Aufgaben bei Op de Wisch und natürlich darauf, die vielen Menschen, Kolleginnen und Kollegen, die Angebote und den Stadtteil Wandsbek näher kennenzulernen. – Bis bald

Malte Oetting



EA_03_20 Herbst.indd 16 27.10.2020 19:36:00

# Inakzeptabel und hochgefährlich
## gesellschaftliche Fehlentwicklungen der jüngsten Zeit

**Auf breiter Basis salonfähig geworden:**
– Dummheit, Ignoranz, Borniertheit
– Oberflächlichkeit und völlige, orientierungslose Beliebigkeit
– Dumpfe, rechtsradikale und/oder nationalistische Parolen
– Allerdümmste Schlagermusik, vorgetragen von hirnlosen Modepüppchen mit Plastikstimmen

**Regelrecht zu Tugenden erhoben:**
– Grenzenlose Verlogenheit („alternative Fakten")
– Prinzipienlosigkeit und schäbigster Opportunismus („Pragmatismus")
– Gnadenloses Konkurrenzdenken auf allen Ebenen, egal ob Wettbewerb angebracht ist oder nicht
– Schrankenlose Selbstinszenierung, Narzißmus* und Hysterie

**Im Aussterben befindlich:**
– Anständigkeit und Anstand
– Kooperationsbereitschaft auf allen Ebenen
– Solidarität und Empathie
– Gesunder Menschenverstand
– Geistige Mündigkeit und Kritikfähigkeit
– Achtung der Wahrheit, Anerkennung der harten Fakten als nicht diskutierbare Absoluta
– Respekt ggü. geistiger Überlegenheit der intellektuellen Elite und ihren Beurteilungen
– Respekt vor der Autorität derjenigen Institutionen, die Orientierung vermitteln, vom BVG bis zur Stiftung Warentest

**Was sind es für Zeiten, was ist das für eine Welt**, in der
– sich ein ziemlich rot Orientierter schon als konservativ, gar als wertekonservativ** verstehen muß, weil die unheilige Allianz aus rechten Spießbürgern althergebrachter Couleur und neoliberalen, merkantilistischen Sklaventreibern in mehr oder minder raffinierter „moderner" Maskierung das gesamte gesellschaftliche Leben dominiert und fast sämtliche Köpfe beherrscht?
– die Gesellschaft so massiv vom Ungeist des Merkantilismus durchseucht ist, dass eine namhafte Politikerin dreist und ungestraft die unsägliche Parole von der sogenannten „marktkonformen Demokratie" prägen kann, ohne dass ihr Dutzende von Farbbeuteln um die Ohren fliegen?
– selbst die angeblichen „Rebellen" mit Ausnahme der Linksautonomen alter Schule komplett dem spießbürgerlichen Lager*** entstammen?
– fast sämtliche relevanten gesellschaftlichen Vorbildfunktionen von grenzdebilen Dummbatzen übernommen worden sind, weil die Vernünftigen**** fast ohne „Nachwuchs" aussterben? H. Kapp

*Beispiel Äußeres: Die früher als extrem peinlich empfundenen „Spuren" plastischer Chirurgie gelten mittlerweile als regelrechtes Statussymbol. Dies kann nur als pervers bezeichnet werden. **Ich sagte schon gegen Mitte der Neunziger: „Wer heutzutage progressiv ist, ist schon konservativ" ***Beispiel Hip-Hop: Wenn nicht ohnehin rechtsradikal, sind noch die „härtesten" Gangsta-Rapper letztlich nichts anderes als völlig verspießte Kleinbürger, die nicht über ihren Tellerrand herausblicken können, selbst wenn sie wollten. Der extrem beschränkte Gesichtskreis dieser Möchtegern-Machos und Pseudorebellen ist lediglich mit anderen Inhalten angefüllt als der des Durchschnittsspießers. **** Grass und Geißler zählten zu den letzten, Barzel, Bowie und Hawking zu den allerletzten.
***Red. Anm.: Gedanken des Autors anlässlich des 200. Geburtstags von Karl Marx am Sa, 05.05.2018***



EA_03_20 Herbst.indd 17 27.10.2020 19:36:00

# Das Grauen
## Es liegt so nah

**Menschen verschließen gerne die Augen, wenn es darum geht, Unangenehmes wahrzunehmen. Es ist, nun, einfacher auf die anderen zu zeigen, machen diese doch auch genug Fehler. Und auch wenn es in diesem Artikel nicht darum geht anzuklagen, so mag man mir doch die Abwandlung des Sprichworts verzeihen: „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Grauen liegt so nah?“**

### Ein Sommerspaziergang

Im Rahmen meiner Betreuung durch Op de Wisch mache ich gerne Spaziergänge, diese helfen mir, den Kopf frei zu bekommen und zu reflektieren. Und an diesem späten Sommertag mit einem genauen Ziel: Die Gedenkstätte an das Konzentrations-Außenlager in Hamburg-Wandsbek. Ich habe selber Jahre hier gewohnt und kenne mich mittlerweile ganz gut aus - doch scheinen die meisten, die an der Wandse spazieren, nicht bis zur Ahrensburger Straße 162 vorzustoßen.

Was sich dort findet, ist nicht weniger als Mahnung und Kommentar zugleich: Eine Erinnerung an das Außenlager für „Ostarbeiterinnen“, die hier zwischen 1944-45 Zwangsarbeit für die Drägerwerke leisten mussten. Zwei ineinander verschlungene Steindreiecke mit schweren Stahlketten – die sogenannten Winkel – erinnern hier an die Abzeichen, welche die 500 gefangenen Frauen tragen mussten, während sie in Zwölf-Stunden-Schichten Gasmasken fertigen oder „Experimenten“ ausgesetzt wurden, die hier bewusst nicht im Detail beschrieben werden sollen.

### Erbe

Natürlich bleibt die Frage: Was lernen wir daraus? Ernüchternd, aus meiner Perspektive, mag ich feststellen: Erstaunlich wenig. Einerseits sehen wir dies direkt vor Ort – hinter einem Zaun und einem „Betreten verboten“-Schild steht ein originaler Waschtrog aus dem Außenlager, der jedoch nur auf Entfernung betrachtet werden darf, denn er befindet sich auf Privatbesitz. Andererseits gab es – NATÜRLICH! – Anschläge auf den Ort (z.B. im Mai 2010, als dort von unbekannten Hakenkreuze gesprayt wurden) als auch derzeit überall Menschen, die glauben mit Reichskriegsflaggen belegen zu müssen, dass sie ja ach so frei sind; dass Covid 19 gar nicht gefährlich ist und wir GANZ DRINGEND einen starken Mann brauchen, der hier mal so richtig aufräumt.

Aus diesem Grund schreibe ich auch den Artikel: Mag vermessen klingen, aber ich wünsche all denen, die keine Lehren aus der Vergangenheit ziehen, einen Spaziergang zur Reflektion, und dass sie über das Grauen im Garten stolpern und die Namen der Frauen lesen, die dort ihr Leben ließen. Vielleicht lernen sie ja doch etwas.

A.R.



EA_03_20 Herbst.indd 18 27.10.2020 19:36:00

EA_03_20 Herbst.indd 19 27.10.2020 19:36:06

# Filmtipp
## Systemsprenger

Durch eine Bekannte wurde ich auf einen Film aufmerksam gemacht, der schon vor einem Jahr in die Kinos kam – also vor Covid-19, als Lichtspielhäuser noch geöffnet waren. Da ich weder ein Kinogänger bin noch mich im Allgemeinen sonderlich für Filme interessiere, sagte mir der Titel rein gar nichts: „SYSTEMSPRENGER".

Allein das Wort fesselte mich dermaßen, dass ich ihn gleich am nächsten Tag gucken musste. Obwohl ich selten angetan von deutschen Filmen bin – dieser hat es geschafft.

Für mich veranschaulicht „Systemsprenger" auf eine zwar sehr extreme, aber, wie ich denke, für viele von uns psychisch erkrankten Menschen nachvollziehbare Art und Weise, was mit einem ursprünglich sehr feinfühligen, liebesbedürftigen kleinen Kind, in diesem Fall die neunjährige Benni, passieren kann, wenn es immer wieder Zurückweisung und Ablehnung erfährt – gerade auch von der eigenen Mutter. Diese ist komplett überfordert mit Bennis Bedürftigkeit und ihren daraus resultierenden Verhaltensauffälligkeiten, ihren Wutausbrüchen und der kompletten Situation. Aber anstatt sich selber Hilfe zu suchen, gibt sie ihr eigenes Kind in die Obhut ständig wechselnder und ebenfalls überforderter Kinder- und Jugendeinrichtungen. Und das, obwohl sie noch zwei weitere jüngere Kinder hat, die bei ihr leben dürfen. Dabei ist Benni einfach nur ein Mädchen, das sehr viel Liebe und Aufmerksamkeit braucht und das Gefühl, sich mit irgendeiner Person verbunden sowie sich von irgendwem wirklich gewollt zu fühlen.

Ich habe mich so dermaßen in Benni hineinfühlen und mich in ihr und ihrer Geschichte wiederfinden können, dass es wehtat. Und genau das führte dazu, dass ich durch diesen Film und diese Geschichte begonnen habe, so viel mehr Mitgefühl für mich und meine eigene Geschichte zu empfinden. Dieser Zugang zu mir selbst war mir bisher nicht möglich gewesen.

Wie ich finde, ein absolutes Meisterwerk, das wachrüttelt, wenn man sich darauf einlässt. Absolute Empfehlung meinerseits – auch wenn es absolut kein Film ist, den man mal eben so nebenbei chipsknabbernderweise schauen sollte. Ich glaube, dieser Film macht etwas mit jedem. Ich werde ihn mir auf jeden Fall mindestens noch einmal ansehen.

Daniela Seemann

**Systemsprenger, D, 2019**
**Regie/Drehbuch: Nora Fingscheidt**
**Hauptdarstellein: Helena Zengel**
**Uraufführung: 69. Berlinale, 2019**
**2019: u.a. Fernsehfilmfestival Baden-Baden, Zurich Film Festival, São Paulo International Film Festival**
**2020: u.a. Deutscher Filmpreis, Bayerischer Filmpreis, Romy**



EA_03_20 Herbst.indd 20 27.10.2020 19:36:06

## Wochenplan für den Standort Altona

| Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|---|---|---|---|---|
| **Angebotsberatung**<br>Nach telefonischer Vereinbarung | **Angebotsberatung**<br>Nach telefonischer Vereinbarung | **Angebotsberatung**<br>Nach telefonischer Vereinbarung | **Genesungsbegleiter-Sprechstunde**<br>Nach telefonischer Vereinbarung | **Angebotsberatung**<br>Nach telefonischer Vereinbarung |
| **Genesungsbegleiter-Sprechstunde**<br>Nach telefonischer Vereinbarung | 12:30-14:30<br>**Idee Café**<br>Wir öffnen unseren Garten! Kieler Straße 60 | 10:00-12:00<br>**Psychologische Beratung**<br>Anmeldung unter 0176 144 75 901. Kieler Straße 60 | 11:00-13:00<br>**Idee Café**<br>Wir öffnen unseren Garten!. Eimsbütteler Straße 95 | **Genesungsbegleiter-Sprechstunde**<br>Nach telefonischer Vereinbarung |
| 11:00-13:00<br>**Sozialberatung**<br>Anmeldung unter 0176 - 144 75 915. Eimsbütteler Straße 95 | 12:30-14:30<br>**Sozialberatung**<br>Anmeldung unter 0176 - 144 75 915. Eimsbütteler Straße 95 | 14:30-17:00<br>**Waldspaziergang**<br>Treffpunkt Eimsbütteler Straße 95. Anmeldung unter 0176 – 34 83 79 62 | 13:00-16:00<br>**Wohn & Sozialberatung**<br>Telefonische Anmeldung unter 0176 – 34 8206 43. Eimsbütteler Straße 95 | 09:00-11:00<br>**Wohn & Sozialberatung**<br>Telefonische Anmeldung unter 0176 – 34 8206 43. Eimsbütteler Straße 95 |
| 14:00-16:00<br>**Idee Café**<br>Wir öffnen unseren Garten! Eimsbütteler Straße 95 | 14:00-15:00<br>**Qi Gong**<br>„Zoom-Angebot". Anmeldung unter 0176 - 57 53 67 31 | | | |
| 16:00-17:30<br>**Recoverygruppe**<br>1. und 3. im Monat. Kieler Straße 60 | 18:00-21:00<br>**Op de Wisch Schaubude**<br>Anmeldung unter 0151 – 527 21 911. Kieler Straße 60 | | | |

## Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

| Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|---|---|---|---|---|
| 10:30-12:30<br>**Malgruppe**<br>Bitte melden Sie sich über Ihre jeweilige Bezugsbetreuung an | 16:00-18:00<br>**Kaffeeklatsch**<br>Bitte melden Sie sich über Ihre jeweilige Bezugsbetreuung an | 10:00-12:00<br>**Peerberatung**<br>Termine nach telefonischer Vereinbarung unter 040_600 88 34_50 | 14:00-16:00<br>**Coffee & Co 'to go'**<br>Bitte finden Sie sich mit maximal zwei Personen zusammen und genießen Sie den Kaffee im Park! | 16:00-18:00<br>**Café zum Wochenende**<br>Bitte melden Sie sich über Ihre jeweilige Bezugsbetreuung an |
| 14:00-16:00<br>**Spielegruppe 'to go'**<br>Leihen Sie sich ein Spielgerät für draußen und nehmen Sie sich einen Kaffee mit auf die Wiese | | 12:00-14:00<br>**Deutsch lernen**<br>Bitte melden Sie sich über Ihre jeweilige Bezugsbetreuung an | 16:30-18:30<br>**Rhythmusgruppe**<br>Bitte melden Sie sich über Ihre jeweilige Bezugsbetreuung an | |
| | | 14:30-18:30<br>**Stadterkundungsgruppe**<br>Bitte melden Sie sich über Ihre jeweilige Bezugsbetreuung an | 13:00-15:00<br>**Lösungsorientierte Lebensberatung**<br>Termine nach telefonischer Vereinbarung unter 040_600 88 34_50 | |
| | | 16:00-18:00<br>**Chaosgruppe (2-wöchentlich)**<br>Bitte melden Sie sich über Ihre jeweilige Bezugsbetreuung an | | |



EA_03_20 Herbst.indd 21 27.10.2020 19:36:06

## Wochenplan für den Standort Mitte

### Mo

**14:00-16:00**
**Genesungsbegleiter-Sprechstunde**
Als Experten aus Erfahrung zuhören – Anmeldung erforderlich unter Tel. 883067670

### Di

**13:30-15:30**
**Farsi/Dari Gruppe**
Gespräche + Erlernen v. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen – Anmeldung erforderlich

**14:00-18:00**
**Sozial- und Migrationsberatung auf twi/englisch/arabisch**
Einzeltermine nur nach Terminvergabe

### Mi

**10:00-12:00**
**Kreativgruppe**
Zeichnen, Malen, Handarbeiten, Nähen, freies Gestalten – mit Anmeldung

**12:00-16:00**
**Psychologische Beratung farsi/dari**
Telef. Beratung möglich unter Tel. 883067670 – Einzeltermine nur mit Anmeldung

**12:00-18:00**
**Angebotsberatung zur ASP**
Beratung und Infos – mit Anmeldung

**16:00-18:00**
**Afrikanische Gruppe**
Gespräche zur Entlastung des Alltags + entspanntes Beisammensein – mit Anmeldung

### Do

**09:00-11:00**
**Frühschnack**
Entspanntes Beisammensein und schnacken – Anmeldung erforderlich

**11:30-13:30**
**Frühschnack**
Entspanntes Beisammensein und schnacken – Anmeldung erforderlich

**14:00-16:00**
**Sozial- und Migrationsberatung farsi/dari**
Beratung auf farsi/dari – Anmeldung erforderlich

### Fr

**09:00-11:00**
**Sozialberatung**
Unterstützung und Bearbeitung in schriftl. und behördlichen Angelegenheiten – mit Anmeldung

**12:00-14:00**
**Treffpunkt**
Austausch + Kennenlernen – Anmeldung erforderlich

### Sa

Keine Angebote

### So

**11:00-13:00**
**Happy Sunday – jeden letzten Sonntag im Monat**
Gemeinsam den Sonntag geniessen und ins Gespräch kommen – bitte mit Anmeldung

## Wochenplan für den Standort Nord

### Mo

**10:00-18:00**
**Telefonische Erreichbarkeit**
Informationen/Fragen/Kurzberatung unter Tel. 219 081-63

**10:00-12:00**
**Telefonische Beratung für afrikanische Flüchtlinge (baza@op-de-wisch.de)**
Angebot für afrikanische Flüchtlinge unter Tel. 219 081-63

**17:00-18:00**
**Psychologische Beratung**
Termine gerne nach Absprache, Anmeldung: wolski@op-de-wisch.de

### Di

**10:00-17:00**
**Telefonische Erreichbarkeit**
Informationen/Fragen/Kurzberatung unter Tel. 219 081-63

**12:30-14:30**
**Sozialberatung (huber@-op-de-wisch.de)**
Informationen/Beratung/Hilfestellung unter Tel. 219 081-63

### Mi

**13:00-17:00**
**Telefonische Erreichbarkeit**
Andere Interessierte bitte anmelden über die Tel.Nr. 219 081-63.

**13:30-15:30**
**Kreativgruppe**
Jeden 2. + 4. im Monat. Bitte mit Anmeldung über die Bezugsbetreuung. Andere Interessierte bitte hier anmelden: Tel. 219 081-63.

**14:00-16:00**
**Angebotsberatung**
Information und Antragstellung, gerne mit Terminabsprache, Anmeldung: sternberg@op-de-wisch.de

### Do

**10:00-17:00**
**Telefonische Erreichbarkeit**
Informationen/Fragen/Kurzberatung unter Tel. 219 081-63

**10:00-11:30**
**Frühstücksgruppe**
Bitte mit Anmeldung. Eigener Anteil € 1,50

**10:00-12:00**
**Sozialberatung**
Informationen/Beratung/Hilfestellung, Anmeldung: schroeter@op-de-wisch.de

### Fr

**14:00-16:00**
**Verteilung Hamburger Tafel**
Nur für KlientInnen

**15:00-16:00**
**Telefonische Erreichbarkeit**
Telefonische Erreichbarkeit unter Tel. 219 081-63



EA_03_20 Herbst.indd 22 27.10.2020 19:36:06

## Wochenplan für den Standort Wandsbek

| Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|---|---|---|---|---|
| 9:30-11:30 Sozialberatung | 16:00-18:00 Literaturgruppe Am 2. Dienstag im Monat | 14:00-16:00 Angebotsberatung | 10:00-12:00 Frühstück Eigenanteil € 1,50 | 13:30-15:30 Beratung "Rund ums Geld" |
| 12:00-15:00 Mittagstisch Eigenanteil € 2,- | 16:00-18:00 Debattier-Club Am 4. Dienstag im Monat | 15:00-18:00 Outdoor-Tischtennis Bis Sonnenuntergang Bewegung mit Spaßfaktor und Kaffeepausen bei schlechtem Wetter: Darts | 10:00-12:00 Angebotsberatung | |
| 15:00-18:00 Aus-Tausch-Cafe | | | 15:00-17:00 Sozialberatung | |
| 16:00-18:00 Zeitungsgruppe jeden 2. und 4. Di, 14:00-16:00 | | | | |

## Seehund

Ohren zu,
Nasenlöcher auch
- Ich tauch.

Aufgetaucht.
Nasenlöcher auf.
Schnauf, schnauf!

Holger Kapp

EA_03_20 Herbst.indd 23 27.10.2020 19:36:07

# Die Rückkehr der „Peking“
## Was es mit den acht Schwestern auf sich hat

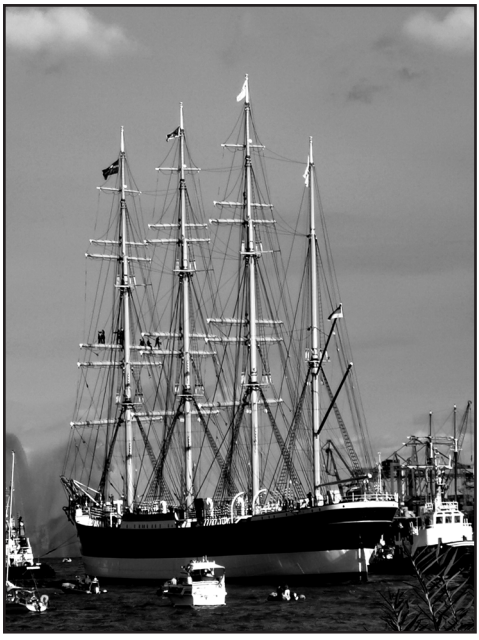
**Die Viermastbark „Peking“ kehrte am 07.09.2020 unter feierlicher Begleitung von Löschbooten, Dampfern, Seglern und Yachten nach fast 90 Jahren in ihren Heimathafen Hamburg zurück.**

Die „Peking“ lief 1911 bei Blohm & Voss vom Stapel und ist einer der legendären Flying P-Liner. Die Bezeichnung P-Liner geht darauf zurück, dass die Laeiszreederei ab 1857 dazu überging, allen von ihr betriebenen Segelschiffneubauten einen Namen mit dem Anfangsbuchstaben P zu geben. Der erste Neubau war eine kleine Bark, die nach dem Spitznamen der Reedersgattin Sophie Laeisz auf den Namen „Pudel“ getauft wurde. Zwar galten die hölzernen P-Liner als sehr robust und zuverlässig, dennoch begannen zum Ende des 19. Jahrhunderts Experimente mit sog. Vollschiffen, die über einen Stahlrumpf verfügten. Als sich ein wirtschaftlicher Betrieb der Fünfmastbarken „Potosi“ und „Preußen“ als unmöglich erwies, gab Laeisz ab 1903 den Bau von Viermastbarken in Auftrag, die als die „Hamborger Veermaster“ besungen und bekannt wurden. Diese nahezu unverwüstlichen Großsegler wurden überwiegend für den Transport von Salpeter, einem damals wichtigen Rohstoff für die Herstellung von Düngemitteln und Sprengstoff, auf der Route zwischen Chile und Hamburg eingesetzt. Die P-Liner bewältigten die Umrundung des für starke Stürme und tückische Strömungen berüchtigten Kap Hoorns besser als die meisten Frachtschiffe zu jener Zeit. Während des 1. Weltkriegs mussten die Fahrten eingestellt werden, nach Kriegsende wurden die Viermastbarken als Reparationsleistungen auf verschiedene Länder verteilt. Der Laeiszreederei konnte aber einige Viermaster günstig zurück erwerben und die lukrativen „Salpeterfahrten“ wieder aufnehmen. Der Reeder Laeisz glaubte an die Zukunft der Großsegler für bestimmte Frachtenarten, so dass er noch 1926 den Bau der „Padua“ in Auftrag gab. Zu Beginn der 1930er Jahre betrieb die Laeiszreederei wieder

EA_03_20 Herbst.indd 24 27.10.2020 19:36:15

sechs der auch als „acht Schwestern“ bekannten Viermastbarken. Nach Ausbruch der Weltwirtschaftskrise wurde der Betrieb dieser Schiffe unrentabel, weshalb Laeisz viele Großsegler verkaufte und zu Beginn des 2. Weltkrieges nur noch die „Priwall“ und die „Padua“ besaß. Von den „acht Schwestern“ „Pangani“, „Petschili“, „Pamir“, „Peking“, „Passat“, „Pola“, „Priwall“ und „Padua“ sind heute nur noch drei erhalten. Die „Padua“ ging 1946 als Reparationsleistung an die Sowjetunion. Sie wurde in „Kruzenshtern“ umbenannt und dient seither als Segelschulschiff. Die „Pamir“ und die „Passat“ wurden als Frachtsegelschulschiffe eingesetzt, nach dem Untergang der „Pamir“ 1957 wurde die „Passat“ außer Dienst gestellt und von der Stadt Lübeck gekauft und in ein stationäres Museumsschiff und in eine Jugendherberge bzw. einen Veranstaltungsort umgewandelt.

Die „Peking“ wurde 1932 nach London verkauft, wo nach der Umbenennung in „Arethusa“ der Umbau in ein stationäres Schulschiff erfolgte. 1974 wurde die „Arethusa“ von der J. Aron Charitible Foundation in New York erworben und dorthin überführt. Nach einer Teilrestaurierung erhielt die „Peking“ wieder ihren ursprünglichen Namen und war danach ein stationäres Museumsschiff. Nachdem die „Foundation“ in finanzielle Schwierigkeiten geriet und eine Umstrukturierung des Hafens von New York vorgesehen war, gab es das Angebot, die mittlerweile völlig marode „Peking“ zu verschenken. Mit finanzieller Unterstützung aus dem Bundeshaushalt konnte 2017 dann die aufwendige Überführung der „Peking“ mit einem Dockschiff realisiert werden. Seit dem Sommer 2017 wurde die verfallene „Peking“ auf der Peters-Werft in Wewelsfleth von Grund auf restauriert. Nach ihrer Rückkehr fand die „Peking“ zunächst im Hansahafen ihren Platz, wo noch weitere Ausbauarbeiten erfolgen. Später soll die „Peking“ am Kleinen Grasbrook festmachen und Prunkstück des geplanten Deutschen Hafenmuseums werden.





EA_03_20 Herbst.indd 25 27.10.2020 19:36:21

# Die neue Begegnungsstätte von Op de Wisch

## Kinder-, Jugend- und Familienhilfe im Tibarg am Niendorfer Markt

**Das neue Büro von Op de Wisch wurde im April im Tibarg eröffnet. Es ist sehr gut angebunden, da es nur zwei Gehminuten von der U-Bahn-Station Niendorfer Markt entfernt ist. Es liegt in einer Einkaufspassage in der Nähe des Tibarg Einkaufzentrum, das zu vielen Einkaufsmöglichkeiten einlädt. In der Mittagspause bietet es sich an, im Niendorfer Gehege, einem bewaldeten Naherholungsgebiet, einen Spaziergang zu machen. – Der Eingangsbereich des Büros im ersten Stock ist hell und freundlich. Die Küche ist groß und bietet Platz für mehrere Personen. Von einem langen Flur gehen alle Büros ab. Es gibt ein Familienbüro und drei kleine Büroräume, sowie einen großen Konferenzraum, in dem 40 und mehr Personen Platz finden können. Am Ende des Flurs sind zwei Badezimmer. – Zwei Praktikantinnen beschreiben ihre ersten Eindrücke:**

***Toni***: An meinem ersten Praktikumstag war ich etwas aufgeregt und hatte mir schon am Abend vorher genau angeschaut, wie ich am besten zu dem neuen Büro am Tibarg komme. Als ich dann aus der U2-Station am Niendorfer Markt ausstieg, war ich sofort begeistert davon, wie nah und einfach das Büro zu erreichen ist. Als ich das Büro betrat, war mein erster Eindruck: Hell, geräumig und freundlich. Alle Räume, bis auf die zwei Badezimmer, wurden mit hellem Parkett ausgestattet, wodurch eine angenehme Atmosphäre entsteht. Auch den Eingangsbereich fand ich sehr einladend gestaltet. Es gab Sitzmöglichkeiten so-

EA_03_20 Herbst.indd 26 27.10.2020 19:36:28

wie ein Holzpferd mit Sattel und Trense, das mich sofort an das Reitprojekt in Duvenstedt erinnerte. Natürlich habe ich das Pferd sofort getestet und festgestellt, dass man auch sehr bequem drauf sitzt. Mir war zudem positiv aufgefallen, dass in allen Büros Spielzeuge für Kinder bereit liegen. Und auch die Pflanzen, die in allen Räumen verteilt waren, sowie die selbstfotografierten, persönlichen Bilder an den Wänden gefielen mir sehr, denn sie verleihen dem Büro nochmal eine gewisse familiäre Note.

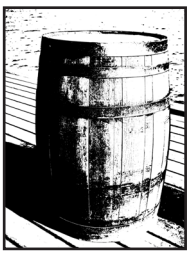
***Shantil***: Als ich zum ersten Mal die Büroräume im Tibarg betrat, war ich von der modernen und herzlichen Einrichtung begeistert. Im Eingang stehen zwei gemütliche Sessel und ein großes Holzpferd und an der Wand hängt eine riesengroße Weltkarte. Außerdem stößt man gleich im Eingang auf die offene Küche, die sehr groß ist und unglaublich viel Stauraum bietet – sehr praktisch für das große Team! Ein langer Flur trennt die einzelnen Büros. Insgesamt gibt es fünf Büros: das Leitungsbüro, zwei kleine Büros, den großen Besprechungsraum und ein mittelgroßes Büro, auch als Familienbüro bekannt. Was mir an den Büros besonders gefällt, sind die großen Fenster, die alle Räume mit sehr viel Licht überfluten. An den Wänden hängen großartige Bilder aus der Natur. Man fühlt sich in den Räumen sehr schnell wohl, denn sie sind modern, stilvoll, gemütlich und sehr freundlich eingerichtet.

EA_03_20 Herbst.indd 27 27.10.2020 19:36:35

# Ich bin hochsensibel

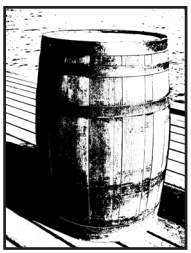
## Meine Impuls-Worte. Heute: In-Halt

**Menschen, die mich kennen, wissen, dass ich es liebe, über den Sinn von ALLEM zu philosophieren. Anlass dazu bieten mir Impuls-Worte. Ich habe aufgehört, herausfinden zu wollen, in welchem Zusammenhang sie erscheinen. Stattdessen habe ich mir angewöhnt, nur noch zu lächeln, wenn mir mal wieder so ein Wort vor meinem inneren Auge erscheint wie eine schrill-bunte Leuchtschrift in einer „dunklen" Nacht in Las Vegas. Ich versuche alles, was zu dem jeweiligen Wort aus mir herausprudeln will, immer häufiger zu nutzen, es aufzunehmen und als YouTube-Video hochzuladen, einfach aus dem Wunsch heraus, diese Impulse mit Menschen teilen und in die Welt tragen zu wollen und durch den Inhalt dem einen oder anderen einen Denkanstoß zu geben. Woher all das, was ich da so von mir gebe, kommt – ich habe keine Ahnung. Mein Kopf ist in diesen Momenten wie „ausgeschaltet", ich denke nicht über das nach, was ich sage – es fließt einfach (wer daran Interesse hat, schaue gerne rein bei YouTube unter: Sandra Daniela Seemann).**



Vor ein paar Wochen war es das Impuls-Wort *Inhalt*. Wie immer war ich kurz irritiert, weil mich dieses Wort in einer Alltagssituation überraschte. Und schon fing es dann in mir an zu rotieren – wie ein nicht geschlossenes Hintergrundprogramm am PC. Dann entschied ich mich dazu, mich bewusst hinzusetzen und mir Zeit zu nehmen, um mir genau anzuschauen, was mir dieses Impuls-Wort mitteilen will. Übrigens: Häufig stelle ich im Nachhinein fest, dass es zu Alltagsthemen passt, die nicht nur mich, sondern sehr viele Menschen in der jeweiligen Zeitspanne beschäftigen und betreffen.

So auch bei dem Wort *Inhalt* – denn es hat, denke ich, mit Unsicherheitsgefühlen und Ängsten zu tun, die ich in Zeiten von Covid 19 durch meine Hochsensibilität so stark um mich herum wahrnehme. Ich denke, dass sehr viele Menschen aktuell, ob sie wollen oder nicht, teils auch sehr unsanft, je mehr sie sich wehren genauer hinzusehen, zu ihren ganz individuellen Themen in Bezug auf ihre Werte und den *Inhalt* ihres Lebens geführt werden, um diese zu hinterfragen und für sich klarer zu definieren. Mir ist zu dem Wort folgendes eingefallen – und dafür liebe ich die deutsche Sprache, weil es für alles so viele Worte, Doppeldeutigkeiten und Möglichkeiten gibt, sie einzusetzen und anzuwenden.



**In-Halt:**

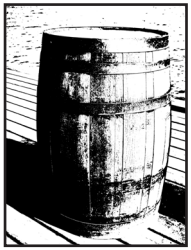
1. Was ist es, was mir im *In*nen, im *In*neren, *in* mir drin, *Halt* gibt?
2. Wie oft *halte* ich *in*ne? Wie oft nehme ich mir zuliebe bewusst die Zeit



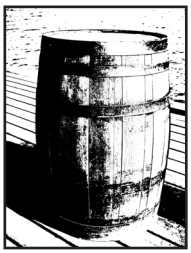
EA_03_20 Herbst.indd 28 27.10.2020 19:36:39

für Pausen, um auch mal zwischenmenschlichen Beziehungen, Gesprächs-*Inhalten* usw. entschieden nachspüren zu können?
3. Was ist eigentlich meine *in*nere *Halt*ung? Wie stehe ich überhaupt zu ... mir, zum Leben, zu Menschen, zu Themen etc. – und sind es denn auch wirklich meine Überzeugungen oder eher die antrainierten, übergestülpten Wertevorstellungen meiner Eltern, Familie, Lehrern, Freunden, Partner usw.?

... und da gibt es noch einige Sinn-Themen mehr, wo man den Tenor auf das Wort *Inhalt* legen kann – das ist individuelle Auslegungssache von jedem auf seine eigenen Themen bezogen. Aber dies waren vorrangig erstmal meine.



Was mir bei diesen Fragen alles bewusst wurde, fand ich erschreckend und traurig zugleich. Gerade in Bezug auf die Fragen zu 1. wurde mir klar, dass ich darauf gar keine Antwort wusste – und ich denke, dass es da vielen so gehen wird, wenn sie sich diese Fragen ernsthaft stellen und ehrlich versuchen sie zu beantworten. Ist ja auch verständlich, denn es wurde wohl den wenigsten von uns und auch nicht den Generationen vor uns beigebracht. Wir werden geboren und sofort machen wir automatisch unsere Eltern oder nächsten Vertrauten zu unserem Inhalt – schließlich sind wir von ihnen abhängig und ohne sie nicht überlebensfähig. Dann kommt anderes: Menschen, Familie, andere Kinder, Erzieher, Lehrer, die Schule, Hausaufgaben, Haushalt, Funktionieren (um anderen zu gefallen oder keinen Ärger zu bekommen, etwas darzustellen), Hobbys, Ausbildung, Beruf, Partnerschaft, eigene Kinder, Haustiere, Kariere, Geld, Auto, Haus, Boot, Genussmittel – die Liste ließe sich unendlich erweitern.

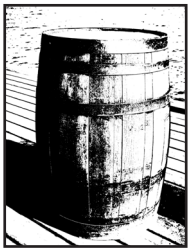


All das sind aber Dinge im Außen, also außerhalb von uns. Dinge, wo unser Verstand uns versucht einzureden, dass sie uns auf Dauer glücklich machen können – dabei sind es nur „Lücken-Füller", „Ersatz-Befriedigungen" – also (Achtung: Wortspiel!) eher *Aus-Halte* als *In-Halte*. Wo *hältst* du denn noch überall *aus*? Wo rennst du noch wie ein Junkie auf Entzug durch die Welt, um weiter diese uns anerzogene Lüge aufrecht zu erhalten, dass du *In-halt* im *Außen* finden wirst, um dann nach „ein paar kurzen Momenten des Glückes" wieder mal frustriert festzustellen, dass es mal wieder nichts von Dauer war?

Wenn man da ein wenig drüber nachsinnt, ist die Antwort so einfach wie klar: Auf diese Weise kann und wird es niemals passieren – es ist absolut unmöglich, so wahre Erfüllung zu finden. Es ist das

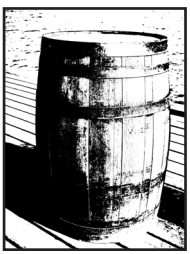


EA_03_20 Herbst.indd 29 27.10.2020 19:36:43



den meisten von uns so bekannte endlose Rennen im Hamsterrad, aus dem man niemals den Absprung schafft. Es ist das Fass ohne Boden, der Marathonlauf ohne Ziel, an dem du irgendwann erschöpft, aber zufrieden ankommen kannst. Wir rennen und rennen – alle auf der Suche nach Sicherheit und Stabilität, nach Erfüllung, Zufriedenheit, der Sehnsucht danach, anzukommen. Doch solange wir in äußeren Dingen, egal was es auch für dich individuell sein mag, versuchen *Halt* zu finden, werden wir irgendwann, so wie viele von uns diese Erfahrung schon machen mussten, völlig erschöpft zusammenbrechen und verzweifelt feststellen, dass wir noch so lange und noch so schnell rennen, also im Außen suchen können, es ist unmöglich dort jemals das zu erfahren, wonach jeder von uns sich ganz individuell so sehr sehnt. Erst wenn man das verstanden und verinnerlicht hat, ist es überhaupt möglich, sich auf die Suche nach SEINEM wahren *Inhalt* zu machen. Diese Erkenntnis ist sehr schmerzlich und der Weg weder angenehm noch leicht. Denn oft fängt man erst an ihn zu gehen, wenn einem nach und nach alles weggebrochen ist, von dem man annahm, dass es einem *Halt* gibt.

Eins kann ich aus meinen bisherigen Erfahrungen aber definitiv behaupten: *In-Halt* kann und wird man niemals in etwas Materiellem, also auf irgendeiner „verkörperten“ oder sachbezogenen Verstandes-Ebene finden. Diese mag allenfalls als Hilfsmittel dienlich sein, um das Dahinterliegende überhaupt entdecken zu können. Wahrer *In-Halt* kann immer nur auf mit Worten kaum zu beschreibenden Gefühlen absoluter innerer Tiefe basieren, was all jene Gefühle, die wir bisher durch äußere Einflüsse erfahren haben, in den Schatten stellt. Es ist so pur, so rein, unendlich liebevoll-friedlich, dankbar, erfüllend – ein einziges Verbunden-Fühlen mit allem. Und allein, dass ich davon schon einen winzigen Vorgeschmack bekommen durfte, gibt mir die Kraft, diesen Weg weiter zu gehen, um es wieder spüren zu dürfen.



Ich wünsche jedem, dass er für sich herausfinden möge, was ihm im *in*neren *Halt* gibt.

Sandra Daniela Seemann

**P.S. Diesbezüglich habe ich für mich herausgefunden, dass es einige sehr wert-volle, dennoch kosten-freie Vorträge mit jeweils dazugehöriger Meditation zu diversen alltäglichen Lebensthemen von Robert Betz gibt. Wer Interesse hat schaue mal hier: robert-betz-online-seminare.de**



EA_03_20 Herbst.indd 30 27.10.2020 19:36:48

# Reitanlage Duvenstedt

## Highlights im Herbst

*Kommt, wir wollen Laterne laufen!*

WANN? Am Dienstag, den 03.11.2020 um 16:30 Uhr

WO? Auf der Reitanlage von Op de Wisch: Suurwisch 1a, 22397 Hamburg

Wir wollen zusammen mit den Pferden einen kleinen Laternenumzug machen und gemeinsam singen. Bitte bringt eure eigene Laterne mit!

Um Anmeldung wird gebeten unter: 0170/452053

**Krimiabend im Wald**

**am Samstag, den 21.11.2020 um 17 Uhr auf der Reitanlage von Op de Wisch.**

**Wir ermitteln gemeinsam bei einer Schnitzeljagd, was es mit dem Koffer im Moor auf sich hat.**

**Anmeldungen bitte bei Gudrun Sailer Maaß unter: 0170/452053**

**Es freut sich auf euch: das Reit-Team**

**Pferdeweihnachten bei Op de Wisch**

**Wir möchten euch herzlich zum Krippenspiel am Samstag, den 12.12.2020 von 14-16 Uhr einladen.**

**Nach dem Krippenspiel werden wir gemütlich Weihnachtspunsch trinken und Kekse essen.**

**Bitte meldet euch bei Gudrun an, wenn ihr kommen mögt: 0170/4520535**

**Das Reit-Team freut sich auf euch!**

Die Proben finden statt am:
27.11.19 von 16:00-17:30 Uhr
5.12.19 von 11:00-12:30 Uhr
11.12.19 von 16:00-17:30 Uhr

## *Jugendwort des Jahres 2020:*

## *Lost*

*Jugendliche verwenden das englische Wort je nach Situation unterschiedlich. Ist eine Person lost, ist sie ahnungslos, verloren oder hat einfach keinen Plan, was gerade Sache ist.*

*Die englischen Wörter wild und cringe folgen auf den Plätzen zwei und drei. In welcher Reihenfolge? Keine Ahnung! Dafür bin ich gerade zu lost!*

*P.H.*



EA_03_20 Herbst.indd 31 27.10.2020 19:36:48

# Mein Ghana-Tagebuch
## Tilapia & Beans

Aus Italien kennen wir Pizza, aus Griechenland Gyros, aus Spanien Paella. Welches *typische* Gericht ist uns aus Ghana bekannt? Der afrikanische Speiseplan ist uns annähernd unbekannt. Es ist Zeit damit aufzuräumen und zwei meiner Lieblingsgerichte vorzustellen, auf die ich mich in Ghana gerne stürze.

Eine wahre Gaumenfreunde ist gegrillter Tilapia. Der Buntbarsch ist der einzige Süßwasserfisch, der mir in Ghana serviert worden ist. Er wird mit einer schmackhaften Ingwer-Marinade gegrillt und dann mit frischen Zwiebeln, Tomaten und einer scharfen Soße dargereicht, dazu gibt es Banku (Mais-Knödel).

Beim Essen von Tilapia ist allergrößte Vorsicht geboten, denn der Fisch hat viele Gräten und zwar extrem harte und spitze. Deshalb sollte er langsam und bedächtig verzehrt werden, was den Vorteil hat, dass der Genuss von längerer Dauer ist. Tilapia wird in erster Linie am Abend, auch in Garküchen, zubereitet.

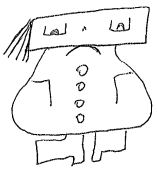
Mehr als eine Zwischenmahlzeit tagsüber sind *beans*. Die gelbbraunen Bohnen werden gekocht und mit rotem Öl mild gewürzt dargereicht. Klassischerweise gibt es dazu in Öl gebackene Gemüsebananen und – aber das ist eher die Ausnahme – ein gekochtes Ei. Um dieses Gericht sättigender zu machen, wird Gari darüber gestreußelt. Gari wird aus Maniok hergestellt (die stärkehaltige Knolle wird gerieben, getrocknet und dann fermentiert; dadurch wird Gari extrem lagerfähig).

Ein Kollege hat mir erzählt, in einem afrikanischen Restaurant in Hamburg Tilapia genossen zu haben. Hat er jetzt einen Grund mehr oder einen Grund weniger mich bei meiner nächsten Ghana-Reise zu begleiten? P.H.

EA_03_20 Herbst.indd 32 27.10.2020 19:36:52

# Gedanken
## von U.D.

ICH MÖCHTE SO VIEL WISSEN, SO VIEL LERNEN
UND DOCH BIN ICH VIEL ZU MÜDE
UM IRGENDETWAS AUFZUNEHMEN
DANN RAFF ICH MICH MANCHMAL AUF
REISS‘ MICH ZUSAMMEN, UM WENIGSTENS
NOCH DAS NÖTIGSTE ZU ERLEDIGEN
DANN FALLE ICH IN DEN SCHLAF



## Apropos

Meldung vom 25. August 2020: Afrika ist frei von **Polio**! Nur noch Pakistan und Afghanistan seien von der Krankheit betroffen. +++ Am 3. Oktober jährte sich zum 30sten Mal die **deutsche Wiedervereinigung**. +++ Am 24. Oktober vor 75 Jahren trat die **UN-Charta** in Kraft, initiiert von 51 Gründungsmitgliedern. Die UNO umfasst heute 193 Staaten. Ihre Ziele: Sicherung des Weltfriedens, Einhaltung des Völkerrechts, Schutz der Menschenrechte und Förderung der internationalen Zusammenarbeit +++ **Diana Rigg** verstarb am 10. September im Alter von 82 Jahren in London. Bekannt wurde sie als Emma Peel in „Mit Schirm, Charme und Melone“ und als Olenna Tyrell in „Games of thrones.“ Sie war als einzige mit James Bond „verheiratet“ +++ Der deutsche Cartoonist **Uli Stein** starb am 29. August im Alter von 73 Jahren +++ Herzlichen Glückwunsch: **Familie Feuerstein** ist 60 geworden! +++ Vor 40 Jahren wurde er von einem „Fan“ vor seiner Wohnung in New York erschossen, in diesem Jahr wäre er – *Imagine* – 80 Jahre alt geworden: **John Lennon**. +++ Er galt als einer der besten E-Gitarristen weltweit: im Oktober verstarb **Eddie van Halen** im Alter von 65 Jahren. Die nach ihm und seinem Bruder benannte Rockband *Van Halen* hatte mit „Jump“ 1984 einen Welterfolg. +++



EA_03_20 Herbst.indd 33 27.10.2020 19:36:52

# Du
## Lied von Houffouet

Du hast alles, wonach ich mich sehne:
schmale Lippen und dritte Zähne.
Du trägst keine Brille, dafür Bauch und Bart
und was du sonst noch trägst, wird hart.
Deine Füße riechen nicht zu sehr,
deine Achseln umso mehr,
das Haar auf deiner Brust ist dicht
und auf dem Kopf licht.
Du hast alles das, was ich brauch,
und Liebe für mich mich hast du auch.

Du hast alles, wonach ich mich sehne,
siehst schwedisch aus, doch dabei bist du Däne,
fährst gern in den Urlaub, buchst zweimal im Jahr
pauschal Gran Canaria,
spielst am Samstag Lotto und Skat,
wenn dein Bruder Otto Zeit hat,
schenkst deiner Frau und deinem Kind
zu Weihnachten Schokolade, worauf sie versessen sind.
Du hast alles das, was ich brauch,
und Liebe für mich hast du auch.

Du hast alles, wonach ich mich sehne.
Rosa Domäne ist nicht deine Szene,
bleibst lieber zu Hause, von morgens bis spät
pflegst du dein Gemüsebeet.
Und wenn ich dich wieder mal treff,
bist du gerne der Küchenchef.
Nach dem Essen zeigst du mir dann,
was man mit geschälten Gurken alles noch so machen kann.
Du hast alles das, was ich brauch,
und Gurken für mich hast du auch.

EA_03_20 Herbst.indd 34 27.10.2020 19:36:53

# Ratgeber

## Korrekter Umgang mit dem Mund-Nasen-Schutz

**Ein dickes Lob vorweg: Sie lesen unseren Ratgeber nicht nur, Sie bemühen sich auch nach Kräften, den Empfehlungen zu folgen! Das lässt Sie immer besser durch den Alltag kommen, Glückwunsch! Doch der Alltag verändert sich.**

**Folge 13/365 Über die korrekte Benutzung von Masken. Der Mund-Nasen-Schutz dient der Minimierung des aktuellen Virusgeschehens durch COVID-19. Aber Sie empfinden das Tragen der Maske als Zumutung. Dabei sind Sie die Zumutung – für andere!**

Schon möglich, dass Ihnen Ihre Frau Mama von Kindesbeinen an gesagt hat, was für ein niedliches Näschen Sie haben, und dass Sie aus dieser Prägung heraus es einfach nicht lassen können, Ihr Riechorgan jedem und jeder vor die Nase zu halten. Schon verständlich, dass die Bedeckung dieses mittigen Gesichtsteils für Sie einer Katastrophe gleichkommt.

Was Corona und dessen Ausbreitung betrifft, gibt es nach wie vor viele Fragezeichen. Gesichert aber ist, dass das Virus in allererster Linie über die Atemluft auf andere übertragen wird. Und zu den Atemwegen gehören Mund ***und*** Nase!

Wenn Sie beim Einkauf im Supermarkt oder während der U-Bahnfahrt Ihren Mundschutz knapp unter der Nase tragen, tragen Sie durch den ungehinderten Blick auf sie − zumindest lässt sich das nicht komplett ausschließen − zur ästhetischen Erbauung Ihrer Mitmenschen bei, aber nicht zu deren Gesundheitsschutz. Unserer Redaktion jedenfalls liegen keine Erkenntnisse darüber vor, dass ästhetische Erbauung die Immunität gegenüber COVID-19 erhöht.

Also: mag der verstellte Blick auf Ihre Nase auch einen erheblichen Verlust für Ihre Umwelt darstellen, bedecken Sie im öffentlichen Nahverkehr und in jedem Geschäft den Empfehlungen derer folgend, die das medizinische Wissen haben und die Verantwortung tragen, Mund *und* Nase. Mit diesem solidarischen Zeichen sorgen Sie für deutlich weniger vergiftete Blicke und für mehr Infektionsschutz.

Und Ihre wohlgeformte Nase tragen Sie gerne auf offener Straße zu Markte!



EA_03_20 Herbst.indd 35 27.10.2020 19:36:54

# Angst vor Feuersirenen
## Erinnerungen von Friedrich Nahrgang

Bereits in meinem Artikel „Im Schlammassel“ erwähnte ich, dass ich als Kind eine panische Angst vor Feuersirenen hatte. Wenn dann plötzlich das dunkle tiefe Brummen ertönte und immer lauter, höher und heller wurde, kam in mir panische Angst auf. Ich weiß bis heute nicht, warum. Es war weniger die Tatsache, dass Sirenen bedeuteten, dass gerade irgendwo eine schlimme Katastrophe im Gange war oder dass es eben brannte. Allein das Geräusch flößte mir Angst ein. Wenn ich es dann plötzlich hörte, flüchtete ich weinend in die tröstenden Arme meiner Mutter.

Bis zum Ende der Achtzigerjahre wurden immer an einem Mittwoch im März wie auch an einem Mittwoch im September sämtliche Sirenen im gesamten Bundesgebiet ausprobiert. Bis 1980 waren die Uhrzeiten an diesen beiden besagten Tagen immer 10 Uhr, 10.04 Uhr, 10.08 Uhr und 10.12 Uhr, wobei die letzten beiden Zeiten immer Entwarnung bedeuteten*. Man hatte diesen Probealarm im Rahmen des Kalten Krieges jedes Jahr zweimal durchgeführt, damit die Bevölkerung sich mit dem Warnsystem im Fall von Fliegerangriffen durch Truppen des Warschauer Paktes vertraut machen konnte.

Irgendwann Mitte der Siebzigerjahre war ich an dem besagten Mittwochvormittag mit unserer Haushaltshilfe, die damals gleichzeitig meine Babysitterin war, alleine zu Hause, als um 10 Uhr der Probealarm begann. Wir befanden uns gerade in der Küche. Wieder kam in mir panische Angst auf und ich fing zu weinen an. Liebevoll wurde ich von unserer Haushaltshilfe getröstet. – Ende der Siebziger Jahre hörte ich dann zu Hause wieder an einem Mittwochvormittag die Sirenen und ich rannte weinend zu meiner Mutter, die gerade Besuch hatte. Ich durfte mich auf ihren Schoß setzen und sie tröstete mich. – Am 24. September 1980 erlebte ich diesen Probealarm erstmalig vormittags in der Schule. Wir hatten in der dritten Stunde Unterricht bei unserer Klassenlehrerin. Welches Fach wir hatten, daran erinnere ich mich nicht mehr. Unsere Lehrerin wollte uns gerade etwas erzählen, als plötzlich die Sirenen losgingen. In mir kam natürlich wieder furchtbare Angst auf, aber ich zeigte diese Angst vor meinen Klassenkameraden nicht – aus Angst, sie könnten mich auslachen.

Am 25. März 1981 war es besonders schlimm: Als um 10.05 Uhr die Sirenen heulten, war ich allein zu Haus. Mein Vater unterrichtete zu der Zeit gerade als Berufsschulpfarrer an der Berufsschule Religionsunterricht und meine Mutter war irgendwohin gegangen. Ich hatte eine Erkältung und musste zu Hause bleiben. Ich lag auf meinem Bett und war vor Schreck wie erstarrt. Es war furchtbar. – Am 23. September 1981 hatte ich zu der Zeit, an dem der Probealarm stattfinden sollte, Musik in

*** Ab 1981 kam der Probealarm immer an einem Mittwoch im März /September jeweils um 10.05 Uhr, 10.09 Uhr, 10.13 Uhr.**



EA_03_20 Herbst.indd 36 27.10.2020 19:36:54

der dritten Unterrichtsstunde. Zu meinem größten Erstaunen hörte ich die Sirenen nur aus der Ferne. Die Sirenen in der Nähe blieben stumm. Ich war erleichtert. – Am 17. März 1982 hatte ich in der dritten Unterrichtsstunde Kunst. Der Unterricht wurde von einer jungen Referendarin geleitet. Gerade, als sie uns sagen wollte, was wir an dem Tag im Kunstunterricht machen wollten, war es 10.05 Uhr und die Sirenen gingen los. Natürlich erschrak ich mich wieder, verbarg aber wieder den Schrecken vor meinen Klassenkameraden, um nicht ausgelacht zu werden.

Am 22. September 1982 wusste ich erstmalig vorher schon Bescheid, dass an dem Tag die Sirenen heulen sollten. Leider konnte ich zu der Zeit noch keine Analoguhr lesen, sodass ich anhand meiner Armbanduhr nicht erkennen konnte, wann die Sirenen konkret ertönten. Ich wusste nur, dass es in der dritten Unterrichtsstunde sein würde, wenn es 10.05 Uhr wurde. Innerlich zitternd wartete ich auf diesen Augenblick und stellte mich seelisch darauf ein. Als es dann losging, erschrak ich mich nicht. Trotzdem war das Geräusch natürlich unangenehm. Ich war irgendwie erleichtert, dass die innere Anspannung vorbei war. Angenehmer war das Geräusch zwar nicht, aber es bereitete mir nicht so sehr große Angst.

Am 20. März 1985 hatte ich Glück, dass an dem Tag Elternsprechtag war und ich an dem Sirenentag zu Hause bleiben konnte. Seit drei Jahren besaß ich nun auch eine Digitaluhr, sodass ich genau den Zeitpunkt sehen konnte, wenn die Sirenen losgingen. Wie etwa bereits 10 Jahre zuvor, war ich mit unserer Haushaltshilfe, die eben, als ich kleiner war, auch meine Babysitterin war, wieder alleine zu Hause. Diesmal wusste ich aber, dass um 10.05 Uhr die Sirenen losgehen würden und ich war seelisch darauf vorbereitet. Trotzdem spürte ich ein leichtes Magendrücken und Kribbeln in mir, je näher der Zeitpunkt heranrückte. Als es dann soweit war, hielt ich mir die Ohren zu. Als ich sie öffnete, war der helle Sirenenton zu hören, aber ich hatte jetzt keine Angst.

Am 26. Mai 1984 ging ich zusammen mit meinen Eltern zum Schulfest meiner damaligen Grundschule. Der Weg führte mich, wie schon während meiner Grundschulzeit, an der Feuerwache Unna (Westf.) vorbei und immer sah ich mit Schaudern dort die Sirene auf dem Dach. Als wir jetzt dort hergingen, dachte ich nicht daran, dass es an dem Samstag gerade 12 Uhr war. Wie wir dort gerade vorbeigingen, fing die Sirene an zu heulen und es war ohrenbetäubend laut und ich erschrak mich fürchterlich. Als ich dann auf meine Uhr sah, wusste ich, was los war. Einige Wochen später war ich dann an einem Samstag zusammen mit meiner Schwester an dem Gebäude vorbeigekommen, in dem sich mein damaliger Friseur befindet. Auch hier befand sich damals auf dem Dach eine Sirene. Als ich nun mit meiner Schwester



EA_03_20 Herbst.indd 37 27.10.2020 19:36:54

an dem Gebäude vorbeiging, hörte ich zuerst den 12-Uhr-Glockenschlag der Unnaer Stadtkirche. Dann heulte die Sirene kurz auf. Erstmalig erschrak ich mich nicht. Es war komischerweise auch nicht so ohrenbetäubend laut wie bei der Feuerwache.

Einmal erlebte ich einen Feueralarm, als ich mich gerade in dem Gebäude beim Friseur befand. Immer, wenn ich mich dort aufhielt, hatte ich große Angst, die Sirene könnte plötzlich losgehen und es wäre übermäßig laut. Als es dann tatsächlich mal passierte, war es doch nicht so extrem laut, wie ich dachte. Man hörte zwar, dass die Sirene direkt über einem war, aber die Zwischendecken absorbierten das Geräusch. Ich war erleichtert, dass jetzt einmal miterlebt zu haben, weil ich nun wusste, dass ich keine Angst davor haben musste. – Seit Anfang 1985 ging ich auf eine Schule, bei der sich zu meinem Leidwesen eine Sirene auf dem Dach befand. Ich hatte ständig Angst, sie könnte losgehen. Später erfuhr ich, dass diese Sirene tatsächlich nur an dem besagten Mittwoch im März und September eines jeden Jahres zu hören war. Bei normalem Alarm heulte sie nicht und auch samstags um 12 Uhr nicht. – Im März 1987 hatten wir unseren Klassenraum in ziemlicher Nähe der Sirene und ich hatte am besagten Mittwoch große Angst davor, dass sie ohrenbetäubend laut wäre. Zum Glück war das Ganze dann doch nicht so schlimm. Man hörte zwar, dass die Sirene gleich nebenan war, aber der Lärm wurde durch die dicken Wände des alten Schulgebäudes absorbiert.

Lange Zeit war jeder Samstag immer ein Angsttag für mich, weil ich wusste, dass um 12 Uhr die Sirene heult. In einigen Kreisen und Landkreisen ist das heute noch der Fall. Mittlerweile sind sämtliche Sirenen in meiner Geburtsstadt Unna verschwunden, darunter auch die Sirenen, die ich hier gerade eben erwähnt hatte. – Zum Glück gibt es hier in Hamburg schon lange keine Sirenen mehr, außer in den elbnahen Stadtteilen zur Warnung vor möglicher Überflutung. Dennoch, als es jetzt am 10. September 2020 erstmalig nach über 30 Jahren wieder einen bundesweiten Probealarm gab, zitterte ich schon etwas, es könnte irgendwo doch noch eine Sirene heulen. Als es dann 11 Uhr war und der Probealarm beginnen sollte, hörte ich zu meiner größten Überraschung etwas weiter weg eine amerikanische Polizeisirene. Ob es das neue Warnsignal für eine mögliche Katastrophe sein sollte oder sich nur jemand einen üblen Scherz erlaubt hatte, konnte ich nicht herausfinden. Ich war auf jeden Fall erleichtert, dass nicht mehr dieses Heulen von früher ertönte. Die amerikanische Polizeisirene erinnerte mich an meinen herrlichen USA-/Kanadaurlaub im Sommer 2007. Dort hörte ich diese Sirene häufiger. Sie bereitete mir aber keine Angst.



EA_03_20 Herbst.indd 38 27.10.2020 19:36:54

# 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**

Liebe

Es gibt keine Ausrede (Entschuldigung) dafür, nicht Teil der Lösung zu sein (gesehen: Neuer Kamp, St. Pauli)



EA_03_20 Herbst.indd 39 27.10.2020 19:36:57

# Vegane Bohnen-Buletten mit Schmorgurken

## Gesund kochen mit Mandy

### Zutaten für 5-6- Portionen

2 Dosen Kidneybohnen (Abtropfgewicht je ca. 250 g)
3 mittelgroße Kartoffeln (vorkochen und komplett auskühlen lassen)
1 große Zwiebel
3 Knoblauchzehen (oder mehr ;))
Salz, Pfeffer, Kurkuma
1 Esslöffel ungesüßtes Tomatenmark
1 Tasse (Dinkel-)Mehl (optional 2 Esslöffel Sojamehl oder Leinsamenmehl, dann 2 Esslöffel weniger Dinkelmehl)
½ Schmorgurke
frische Champignons

### Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. Die Bohnen in ein Sieb geben, gründlich abspülen und in eine Schüssel füllen. Die kalten Kartoffeln klein würfeln und hinzugeben. Ebenso die Gewürze hinzugeben und nun mit dem Pürierstab (oder Standmixer) mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist. (Ein Kartoffelstampfer sollte auch gehen, dann auf ins Oberarmtraining ;)). Nun esslöffelweise das Mehl hinzugeben und jedesmal gut vermengen. Eventuell könnte es etwas mehr als die 1 Tasse Mehl sein (je nach Tassengröße).

Nun aus dieser Masse Buletten oder auch Bällchen formen und sie gleichmäßig in etwas Öl wälzen (wer kein Öl nutzen möchte, kann auch etwas Wasser oder Brühe nehmen) und die Buletten von beiden Seiten goldbraun anbraten. In einer weiteren Pfanne die gewaschene und in Scheiben geschnittene Schmorgurke und Champignons dünsten (in Öl, Wasser oder Brühe), nach Belieben würzen.

Die Buletten schmecken auch kalt sehr gut, im Kühlschrank halten sie sich 4-5 Tage, es sei denn, sie schmecken dir so gut, dass sie schneller weggefuttert sind ;)

Mandy wünscht guten Appetit



EA_03_20 Herbst.indd 40 27.10.2020 19:36:58

# Veranstaltungen in Wandsbek

## Vorweihnachtliche Angebote*

22. November, 16:00-18:00 Uhr **Crêpes vorm Feuerkorb**
Im Hof der Rüterstraße werden leckere Crêpes gebacken und im Schein des wärmenden Feuers mit Lust verzehrt!

1. Dezember, ab 17:00 Uhr **Fackelspaziergang zum Eichtalpark**
Wir trotzen der Dunkelheit mit lodernden Fackeln und spazieren zum Eichtalpark, wo wir uns mit Punsch und Keksen stärken!

3. Dezember, 15:00-18:00 Uhr **Kekse Backen**
Damit zum Weihnachtsfest leckeres Gebäck bereitsteht, wird gemeinschaftlich in der Küche gebacken – und geplauscht!

17. Dezember, 15:00-18:00 Uhr **Vorweihnachtliches Grillen**
Sie vermissen Weihnachtsmärkte? Wir bieten Ersatz! Im Hof der Rüterstraße reichen wir Ihnen gerne eine frisch gegrillte Wurst – auch vegetarisch!

**Bitte melden Sie sich für die Angebote spätestens drei Tage vorher im Büro an!*

## Entspannungspause

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer der Entspannungsgruppe, über Ihr Interesse an der Entspannungsgruppe in unserer Begegnungsstätte in Wandsbek haben wir uns gefreut. Da die Teilnahme in den vergangenen zwei Monaten eher gering und unregelmäßig war, haben wir uns entschlossen, die Gruppe ab November 2020 pausieren zu lassen. Voraussichtlich werden wir die Entspannungsgruppe zu Beginn des neuen Jahres 2021 neu starten. Dann gilt wieder:

Lernen Sie, sich im Alltag leichter zu entspannen und Ihre Wahrnehmung zu stärken. Lockern Sie verspannte Muskeln, verbessern Sie Ihr Körpergefühl und erreichen Sie mehr Gelassenheit. Wir arbeiten mit der Progressiven Muskelentspannung (nach Jacobson) und verschiedenen Achtsamkeitsübungen.

Anmeldung bei:
Sabine Wagner, Tel. 0151 52721912
Bettina Nebel, Tel. 0170 4520518

## Kleinanzeige

**Damenfahrrad** gesucht, 28 Zoll, fahrbereit, möglichst günstig oder zu verschenken. Kontakt über Frau Nebel, Tel.: 0170 45 20 518



EA_03_20 Herbst.indd 41 27.10.2020 19:36:58

# Adressen und Telefonnummern

**Op de Wisch e.V.**

**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
Simon_Steinwachs_ 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
Eimsbütteler Str. 93–95 _ 22769 HH
Telefon 040_43 21 33 40

Kinder-, Jugend- & Familienhilfe
Gesa Dilling_Bereichsleiterin
Tibarg 1c_22459 Hamburg
Telefon 040_55 44 73_00

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

Tel.: 0176_14475942
E-Mail: klientensprecher@op-de-wisch.de

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

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



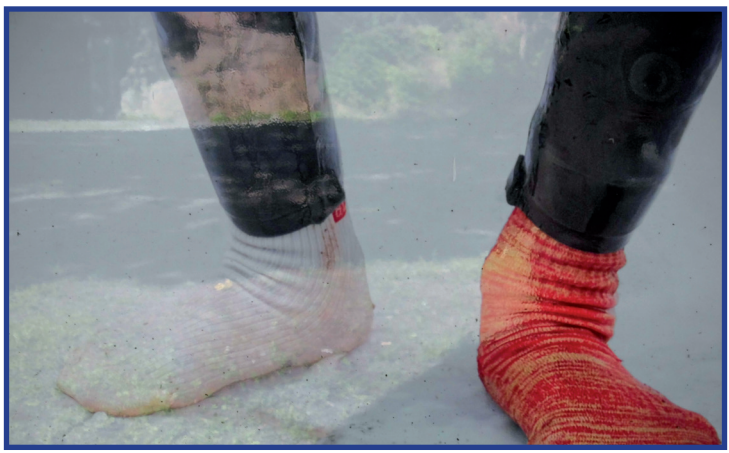
EA_03_20 Herbst.indd 42 27.10.2020 19:36:58

# Wer wird neuer US-amerikanischer Präsident?

Herbst 2020

EA_03_20 Herbst.indd 43 27.10.2020 19:36:58

# Zu guter Letzt



## Oben rum, unten rum -

## Zieht euch warm an!