



# EINBLICKE – AUSBLICKE

OP-DE-WISCH-KLIENT\*INNENZEITUNG  
SOMMER 2020



## BLAU

+++ DIE HEILIGE CORONA +++ AUF DIE KNIE! +++ SPINAT +++  
SCHLAMMASSEL +++ GESUNDER PESSIMISMUS +++ NEU BEI OP DE  
WISCH +++ PARFÜM +++ UV-STRAHLEN +++





# Aus dem Inhalt



Coronazeit bei Op de Wisch .....	4-5
Telefonische Unterstützungsangebote.....	6-7
Sebastians Schatzkiste .....	8-9
Literatur-Tipps .....	11-13
Wortmeldungen.....	14-15
Neu bei Op de Wisch, Abschied .....	16-17
Sommer in der Stadt.....	18
Gesunder Pessimismus.....	20
Angebote der Begegnungsstätten.....	21-23
Im Schlamassel .....	24-25
Pronomonale Anrede.....	26-27
Hochsensibel .....	28-30
Besserwisserei / Ghana-Tagebuch .....	31, 32
Rätsel / Apropos.....	33
Lied .....	34
Ratgeber .....	35
Miniaturen.....	36
Demo gegen Rassismus .....	37
Outdoor-Tischtennis.....	38
Neues Klient*innensprecher*innen-Team .....	39
Veganes Spinat-Pfannkuchen-Rezept .....	40

## Impressum

Redaktion: Sebastian Misseling, Friedrich Nahrgang, Peter Houffouet, Hans Wienbrandt  
V.i.S.d.P.: Ute Peters, Op de Wisch e.V.

Druck: Alsterpaper Hamburg

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

redaktion@op-de-wisch.de

Wir danken allen, die mit Fotos und Texten zu dieser Ausgabe beigetragen haben. Die Redaktion behält sich eine Auswahl der eingesandten Texte vor. Die Einsender erklären sich mit Kürzungen und geringfügigen Eingriffen in Rechtschreibung und Ausdruck einverstanden. Die Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.





## In eigener Sache ...

Lieber Kinder,

leider sucht ihr in diesem Heft vergeblich nach dem Ausmalbild. Das tut uns für euch wirklich Leid. Und natürlich auch für Sebastian, aber dem kam wirklich was dazwischen (so ist das Leben!). Er lässt euch herzlich grüßen und ausrichten, dass es im nächsten Heft wieder ein Ausmalbild geben wird, ganz bestimmt, es sei denn ihm kommt wieder was dazwischen. Als kleinen Ausgleich haben wir auf Seite 11 für euch ein Kinderbuch besprochen!

Liebe Erwachsenen,

nachdem Sie Ihre Kinder, soweit vorhanden, getröstet haben, freuen Sie sich auf die Sommerausgabe von **Einblicke – Ausblicke**, die es wieder in sich hat! Wir empfehlen Ihnen das Heft an Ihrem Lieblingsort zu lesen: unter einem Baum, im Park, auf dem Rasen. Lernen Sie Neues über Corona kennen (S. 8), über die angemessene Anrede (S. 26 f.) und darüber, dass es ohne Weiteres was für sich hat pessimistisch zu sein (S. 20).

Dass sich bezüglich der nach wie vor grassierenden Pandemie im Alltag von Op de Wisch etwas gelockert hat, erkennen Sie daran, dass es wieder die bunten Seiten mit den Angeboten der Begegnungsstätten gibt. Eher ein Notprogramm, aber immerhin!



Wir freuen uns sehr, im Heft eine Reihe von Wortmeldungen veröffentlichen zu können, die uns von Ihrer Seite erreicht haben. Herzlichen Dank dafür! Je mehr Sie sich zu Wort melden, desto mehr spiegelt **Einblicke – Ausblicke** die Vielfalt von Op de Wisch wider.

Dieser Tage ist es fast schon unerträglich heiß. An heißen Tagen heißt es, sofern möglich: Beine hochlegen und die Sommerausgabe genießen. Bleiben Sie gesund, bleiben Sie zuversichtlich und genießen Sie den Sommer!

Ihr Redaktionsteam



### Bildnachweis/Seite

SM / 8; PH / 2, 3, 4, 18, 19, 27, 29, 30, 32, 37, 43; HW / 24, 35; A.E. / 14, 15; MU / 23, 40; Benita Exter / 1, 3, 33, 44; eA / 16, 17, 38; U.D. / 36





# Coronazeit

## Klient\*innen-VV und mehr

Liebe Klienten und Klientinnen,

am 1. August fand auf dem Hof in der Marschnerstraße die diesjährige Klientenvollversammlung statt – corona-bedingt verspätet, aber immerhin bei bestem Sommerwetter. Um die Infektionsschutzregelungen einhalten zu können, haben wir sie nach draußen verlegt. Leider waren diesmal noch weniger Interessierte gekommen als sonst, nämlich 16 KlientInnen. In diesem Rahmen konnten wir uns gut austauschen über die Erfahrungen der letzten Wochen und Monate mit den Einschränkungen durch die Corona-Regeln und über die veränderten Angebote und Betreuungsformen, die Op de Wisch seit dieser Zeit vorhält. Unsere BezugsbetreuerInnen haben sich alle sehr engagiert und nach Möglichkeiten gesucht, den Kontakt zu Ihnen zu halten, aber eben vor allem über Telefon, digitale Medien oder bei Spaziergängen. Das funktionierte für einige Zeit recht gut, so ist mein Eindruck. Auf die Dauer fehlte dann aber doch immer mehr der persönliche Kontakt und die Struktur, die durch Angebote in den Begegnungsstätten geboten wird. Ich habe mich sehr gefreut über einzelne Berichte z.B. von digitalen Kochgruppen, die viel Spaß gemacht haben und den Kontakt zu MitarbeiterInnen und anderen KlientInnen gewährleisten konnten. Wir sind in diesem Feld nach wie vor am Experimentieren, um neue Formen von Gruppen-

angeboten zu finden, die auch unter den eingeschränkten Rahmenbedingungen stattfinden können. Dazu gehören z.B. auch kleine Ausflüge, Stadterkundungen und gemeinsame Spaziergänge, bei denen mehrere KlientInnen etwas gemeinsam machen können. Wenn Sie weitere Anregungen haben, sind die immer herzlich willkommen.

Auf der Klientenvollversammlung haben wir außerdem die Ergebnisse der Klientenbefragung im letzten Herbst vorgestellt. Leider hat auch diesmal weniger als ein Drittel von Ihnen die Fragen beantwortet und die Bögen abgegeben. Aber das Feedback derjenigen, die sich beteiligt haben, war ausgesprochen positiv. Sie haben uns in allen Bereichen eine Verbesserung gegenüber der letzten Befragung vor 2 Jahren attestiert und auch gegenüber vergleichbaren anderen Einrichtungen steht Op de Wisch sehr gut da. Darüber freuen wir uns sehr und danken Ihnen für das tolle Feedback! Das zeigt allen MitarbeiterInnen, dass sie mit ihrer Arbeit und ihrem Engagement hilfreiche Unterstützung bieten und dass wir mit unseren Angeboten auf dem richtigen Weg sind. Wir wollen trotzdem auf die Bereiche schauen, wo wir uns noch weiter verbessern können. Das könnte z.B. im Bereich der Angebote, die auf Arbeit und Beschäftigung vorbereiten, der Fall sein. Und auch die Erreichbarkeit in Krisensituation oder die verlässliche Vertre-





tung sind Themen, die manchmal noch besser laufen könnten. Einige wünschen sich auch mehr Angebote abends oder am Wochenende.

Wie immer wurden auf der Klientenvollversammlung auch die KlientensprecherInnen gewählt. Im Ergebnis haben die Anwesenden die vier KlientensprecherInnen aus dem letzten Jahr bestätigt und Frau Desirée Rothkirch als fünfte Person dazu gewählt, sodass das Gremium wieder vollständig besetzt ist. Die KlientensprecherInnen sind regelmäßig mit Jörg Zart und auch mit mir in Kontakt.

In der nächsten Zeit wird uns sicher weiterhin der Umgang mit den Infektionsschutzregeln begleiten und mit den Spielräumen, die wir für Angebote nutzen können. Seit Mitte Juni gibt es ja wieder Gruppenangebote in den Be-

gegnungsstätten. Je nach Standort werden diese Angebote sehr unterschiedlich angenommen. Teilweise ist es richtig voll, teilweise ist die Zahl der Besucher eher niedrig. Leider werden auch weiterhin alle Frühstücks- und Kochangebote durch andere Formen ersetzt werden müssen. Von genau abgesprochenen Ausnahmen abgesehen, sollten alle KlientInnen nur in die Begegnungsstätte gehen, von der aus sie auch betreut werden. Um die Abstände einhalten zu können, ist je nach Größe des Raums die maximale Zahl der TeilnehmerInnen streng begrenzt. Das macht es alles eher schwieriger. Wir werden aber trotzdem versuchen, unsere Angebote noch auszuweiten und freuen uns, Sie wieder mal bei uns zu sehen. Es sind besondere Zeiten. Lassen Sie uns das Beste draus machen!

Ute Peters



Sommer 2020





# Coronazeit

## Telefonische Unterstützung



**Genesungsbegleitung und  
Peerberatung Hamburg (GBPH) e.V.**  
c/o Rauhes Haus TP Wandsbek  
Nebendahlstraße 7  
22041 Hamburg  
Tel.: 0176 / 54 82 00 62  
FAX: 040 / 35 67 69 53  
info@gbph.de  
www.gbph.de

### Telefonische Unterstützungsangebote

Die vom Coronavirus ausgehende Gefahr führt bei den meisten Menschen zu Angst und Sorgen in gesundheitlicher wie wirtschaftlicher Hinsicht. Das Ausmaß der seelischen Belastung kann die Bewältigungsfähigkeiten der Einzelnen, ihrer Familien und ihres sozialen Netzwerks überfordern. Durch die Kontakteinschränkungen erleben viele Isolation und Einsamkeit.

Telefongespräche können zur Entlastung beitragen und helfen, Hoffnung und Lebensmut zu schöpfen.

Aus diesem Grund hat der Verein Genesungsbegleitung und Peer-Beratung Hamburg eine Übersicht erreichbarer und kostenfreier Hilfsangebote erstellt. Besonders Menschen, die in ihrem Leben lernen mussten, Krisen zu meistern, bieten gern ein offenes Ohr, Begleitung und Beistand. Ausgebildete Genesungsbegleiter\*innen sind bei Sorgen und Nöten verfügbar, ebenso Angebote im Rahmen der Selbsthilfe und Beratung bei Einrichtungen durch hauptamtliche Berater\*innen.

GBPH e.V. möchte u.a. mit dieser Handreichung helfen, der Coronakrise gemeinschaftlich entgegenzutreten. Bitte leiten Sie diese Übersicht an interessierte Menschen weiter.

Mit unseren besten Wünschen, vor allem Gesundheit

Verein Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg

Erstellt von GBPH e.V. Für Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden. Hamburg 2.05.2020

Hilfsangebot	Telefonnummer	Erreichbarkeit	Besonderes
Telefonseelsorge Deutschland	0800 / 111 0 111	Rund um die Uhr - Kostenfrei	Speziell ausgebildete Telefonseelsorger*innen
Telefonberatung Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.)	0800 / 777 22 44	Täglich von 8.00 – 20.00 Uhr - Kostenfrei	Ehrenamtliche Therapeut*innen
Patientenservice der gesetzlichen Krankenkassen - Ärztlicher Notdienst, Therapeutensuche	116 117	Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche - Kostenfrei	
Bundeshilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"	08000 / 116 016	Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche - Kostenfrei	Gewalt in Ehe und Partnerschaft, sexuelle Übergriffe und Vergewaltigung, Zwangsheirat, Stalking, Genitalverstümmelung, Menschenhandel, Zwangsprostitution, sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz, Cybergewalt
Telefonhilfe für Seniorinnen und Senioren	0800 / 4 70 80 90	Täglich von 8.00 – 22.00 Uhr - Kostenfrei	„Silbernetz“ bietet allen Personen ab 60 Jahren ein offenes Ohr. Bundesweit, kostenlos und anonym.
Hotline für Kinder und Jugendliche „Nummer gegen Kummer“	116 111	Montag bis Samstag von 14.00 – 20.00 Uhr - Kostenfrei	<a href="http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">www.nummergegenkummer.de/ kinder-und-jugendtelefon.html</a>
Telefonische Hilfe für Eltern „Elterntelefon“	0800 / 111 0 550	Montag bis Freitag von 9.00 – 11.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 17.00 – 19.00 Uhr - Kostenfrei	<a href="http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html">www.nummergegenkummer.de/ elterntelefon.html</a>
Muslimisches SeelsorgeTelefon	030 / 44 35 09 82 1	Rund um die Uhr Kosten ins Festnetz Berlin, mit Festnetzflat kostenfrei	<a href="http://www.mutes.de">http://www.mutes.de</a>





Hilfetelefon „Schwangere in Not - anonym und sicher“	0800 / 40 40 020	Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche - Kostenfrei	Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben in Köln
Fragen zum neuartigen Coronavirus offizielles Telefon der Stadt Hamburg	040 / 428 284 000		<a href="https://www.hamburg.de/coronavirus/13429836/informationen/">https://www.hamburg.de/coronavirus/13429836/informationen/</a>
Info-Telefon Depression Stiftung Deutsche Depressionshilfe	0800 / 33 44 5 33	Mo, Di, Do von 13.00 – 17.00 Uhr, Mi, Fr von 8.30 – 12.30 Uhr - Kostenfrei	<a href="https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon">https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon</a>

### Angebote von Genesungsbegleiter\*innen (Ex-In)

Psychiatrie-Erfahrene-Begleitung Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg e.V.	0176 / 62 37 07 51	Täglich von 17.00 – 19.00 Uhr Preise ins Mobilnetz von O2, mit Mobilfunkflat kostenfrei. Kontakt mit Whatsapp ist möglich.	Begleitung durch E-Mail möglich: <a href="mailto:mailberatung@genesungsbegleiter-hh.de">mailberatung@genesungsbegleiter-hh.de</a> weitere Informationen: <a href="http://www.gbph.de">www.gbph.de</a>
Angehörigen-Begleitung Genesungsbegleitung und Peerberatung Hamburg e.V.	0178 / 66 95 26 6	Täglich ab 18.00 Uhr Preise ins Mobilnetz, mit Mobilfunkflat kostenfrei.	weitere Informationen unter <a href="http://www.gbph.de">www.gbph.de</a>
Psychiatrie-Erfahrene-Begleitung EX-IN Mecklenburg-Vorpommern e.V.	0176 / 20 06 78 69	Montag, Mittwoch, Samstag von 14.00 – 18.00 Uhr Preise ins Mobilnetz, mit Mobilfunkflat kostenfrei.	
Psychiatrie-Erfahrene-Begleitung Mein Seelentröpfchen e.V.	0631 / 36 13 94 39	Montag bis Sonntag von 8.00 – 21.00 Uhr Kosten ins Festnetz, mit Festnetzflat kostenfrei	<a href="http://www.mein-seelentroepfchen.de">www.mein-seelentroepfchen.de</a>
Psychiatrie-Erfahrene-Begleitung Ex-In NRW e.V.	0221 / 69 01 78 59	Dienstag von 9.00 – 13.00 Uhr, Mittwoch von 17.00 – 22.30 Uhr Kosten ins Festnetz, mit Festnetzflat kostenfrei	<a href="http://www.peer-akademie.de">www.peer-akademie.de</a>
Psychiatrie-Erfahrene-Begleitung Frankfurt/Main und Umgebung	0156 / 78 31 37 74	Donnerstag bis Sonntag 10.00 – 13.00 Uhr Preise ins Mobilnetz, mit Mobilfunkflat kostenfrei	<a href="https://www.exin-frankfurt.de/">https://www.exin-frankfurt.de/</a>

### Selbsthilfe-Telefon-Hotline

Telefonische Peer-Beratung zum Thema Suizidalität und Selbsthilfe Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V.	0234 / 70 89 05 10	jeden Freitag von 21 – 24 Uhr, Sonntag von 15 – 18 Uhr	<a href="https://suizidgedanken.net/beratung/">https://suizidgedanken.net/beratung/</a>
SeeleFon Telefonische Unterstützung für Angehörige Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.	0228 / 71 00 24 24	Montag bis Freitag von 10.00 – 20.00 Uhr, Mittwoch bis 21.00 Uhr, Samstag von 14.00 – 16.00 Uhr	<a href="https://www.bapkt.de/angebote/seelefon.html">https://www.bapkt.de/angebote/seelefon.html</a>





## Sebastians Schatzkiste

### Die heilige Corona

Die heilige Corona wurde um 160 in Ägypten geboren, gestorben ist sie 177. Sie gilt als Märtyrin. Sie ist die Patronin des Geldes, der Fleischer und der Schatzgräber. Heute gilt sie als Patronin gegen Tierseuchen bzw. gegen allgemeine Seuchengefahr.

Über ihr Leben sind nur Legenden überliefert. Sie lebte in der Zeit der Christenverfolgung. Nach der Überlieferung zeigte sie Mitleid mit einem zum Tode verurteilten Soldaten. Er war Christ. Sie wurde im Alter von nur 16 Jahren grausam hingerichtet. Sie wurde zwischen zwei herabgebogene Palmen gebunden

und beim Emporschnellen der beiden Bäume zerrissen.

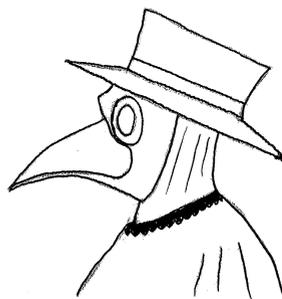
Der Gedenktag der heiligen Corona ist der 14. Mai. Vor allem in Österreich und Ostbayern wird sie als Heilige verehrt. Der römisch-deutsche König Otto III (ab 996 Kaiser) verehrte sehr die junge Märtyrin. Der Quedlinburger Domschatz enthält den Corona-Schrein, in dem die Gebeine der heiligen Corona aufbewahrt sind. Im Straßburger Münster stellt eines der Bleiglasfenster aus dem 14. Jahrhundert die heilige Corona mit Märtyrerpalme dar.

S.M.

### Die Pestmaske

In den Zeiten der Pestepidemien, vor allem im 6. und 14. Jahrhundert, wurden die Pestdoktoren auch Schnabeldoktoren genannt und waren die einzigen Ärzte, die sich um Pestkranke kümmerten. Sie hatten spezielle Privilegien. Ihnen war es sogar erlaubt Obduktionen an an Pest Verstorbenen vorzunehmen, obwohl dies streng verboten war. Die Ärzte trugen vor allem ab dem 16. Jahrhundert schnabelförmige Masken. Der Schnabel der Maske war mit Duftstoffen wie Wacholder, Amber, Zitronenmelisse, Grüner Minze, Kampfer, Gewürznelken, Myrrhe, Rosen und Styrax (Storaxharz) gefüllt. Neben den Masken, deren Augenöffnungen aus Glas waren, trugen

die Pestärzte lange gewachste Stoffmäntel, Handschuhe und einen Stab. Damit schützten sie sich vor Miasmen, was soviel wie „übler Dunst“ heißt. Miasmen waren neben verunreinigtem Wasser der Grund der Pest, so glaubte man damals.





Dass der wahre Grund der Rattenfloh war, wurde erst im 19. Jahrhundert entdeckt. Zur Linderung der Leiden und vielleicht auch zur Heilung verabreichten Pestdoktoren Aderlässe oder setzten Blutegel, teilweise auch Frösche, auf die Beulen. Manchmal wurden die Beulen auch aufgestochen und ausgebrannt.

Pestmasken sind bis heute ein prägendes Element des Venezianischen Karnevals. Als erster soll zur Belustigung der Leibarzt Ludwig des XIII eine solche Venezianische Maske auf einem Ball am französischen Hof getragen haben.

S.M.

**ICH SUCHE DEN  
DER MIT MIR DEN VOLLEN MOND  
SIEHT  
DEN, DER GERNE MUSIK HÖRT  
DAS GLEICHE VOGELGEZWITSCHER  
AM MORGEN HÖRT  
DER TIERE LIEBT  
DEN, DER GERNE ÜBER DIES UND DAS  
PHILOSOPHIERT.  
DEN SUCHE ICH.  
U.D.**



## Unser Gesellschafts-ABC

# ABCDEFGHIJKLMN**OPQRSTU**VWXYZ

### **U**rangst

Obwohl der Begriff Urangst recht geläufig ist, gibt es für ihn keine einheitliche Definition. Sigmund Freud erklärte die Urangst als Folge des Geburtstraumas, der Trennung von der Mutter, die sich später dann z. B. als Angst vor Enge oder als Angst vor Dunkelheit äußern könnte. Nach der Psychologin Karen Horney gehen Ängste auf die Angst des Kindes verlassen zu werden und einer feindlichen Umwelt hilflos ausgeliefert zu sein. Der Psychoanalytiker Fritz Riemann glaubte sieben Grundformen der Angst identifiziert zu haben, andere Autoren gehen von acht oder zehn Urängsten aus, wobei es bei den beschriebenen Ängsten z. T. erhebliche Abweichungen gibt. Eine andere Definition geht von zwei Urängsten aus, nämlich der Angst um die körperliche Unversehrtheit und dem Tod sowie der Angst um die soziale Stellung. Hieraus lassen sich dann die grundlegenden Ängste wie die Angst vor Kontrollverlust oder die Angst vor Einsamkeit herleiten.

### **U**rvertrauen

In den 1950er Jahren entwickelte der Kinderpsychologe E. H. Erikson die Entwicklungspsychologie als Modell zur Beschreibung der frühkindlichen bzw. zur Ich-Entwicklung. Wenn ein Kleinkind mit seiner Umwelt in Beziehung tritt und dabei liebevolle und verlässliche Zuwendung erlebt und ein Gefühl des Angenommenseins verinnerlichen kann, entsteht das Urvertrauen, was auch als basales Vertrauen bezeichnet wird. Aus dieser emotionalen Sicherheit als Grundlage kann sich dann ein stabiles Selbstwertgefühl und eine positive Grundeinstellung mit Vertrauen in sich und andere entwickeln, Beeinträchtigungen in diesem Entwicklungsprozess können verschiedenste Persönlichkeitsstörungen wie Borderline oder Narzissmus zur Folge haben.

### **U**ltraviolettstrahlung / UV-Licht

Die Sonnenstrahlen bestehen aus Infrarotlicht, sichtbarem Licht und nicht sichtbarem ultravioletten Licht. UV-Licht wird entsprechend der Wellenlänge in UV-A, UV-B und UV-C unterteilt. Die Erdatmosphäre hält die UV-C-Strahlen vollständig, die UV-B-Strahlen (wichtig für die Bildung von Vitamin D) teilweise und die UV-A-Strahlen nur minimal ab. Die menschliche Haut kann sich z.T. schützen gegen UV-Strahlen, bei zu großer Strahlenbelastung kann UV-Licht Sonnenbrand, Sonnenallergie, verschiedene Hautkrebsarten und Augenschäden hervorrufen.





# Literatur

## Kinder- und Jugendbuch von Greer/Ruddick



Eine Ferien-woche mit dem besten Freund auf einer ver-wun-sche-nen Insel. Zelten, Kanufahrten, Abenteuer!

Die Träume von Scott und Pete zerplatzen schon beim An-

legen auf der Insel. Denn zwei gleich-altrige Mädchen haben sich schon breit gemacht. Die beiden Jungs schmieden Pläne, um Jill und Sunny aus ihrem Pa-

radies zu vertreiben. Doch welches der beiden Paare behält die Oberhand, wer ist gewitzter?

Ein spannendes und ziemlich witziges Buch über Jungs und Mädchen, die einander zuerst nicht grün sind und am Ende lernen sich zu verstehen. Ein Buch über den Durst auf Abenteuer und Natur, über Machtkämpfe und bittere Pleiten. Und nicht zu vergessen: der Traum von einem Baumhaus mit Strickleitern und mit langen Seilen, an denen wir wie Tarzan uns in die Tiefe schwingen und auf weichem Gras landen. Und wenn das nicht gelingt, dann plumpsen wir halt la-chend in den See! PH

## Hans Fallada von Werner Liersch

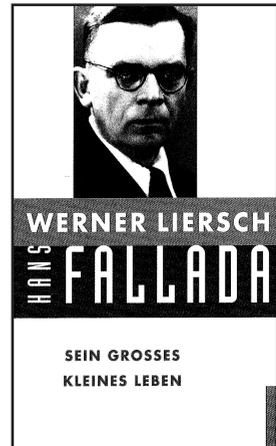
Was für ein Leben! Als Jugendlicher ver-wundete er seinen besten Freund in einem Duell tödlich. Er machte früh Psychiatrie-Erfahrungen, war morphium- und alkoholabhängig. In der strengen wilhelminischen Zeit aufgewachsen, erlebte er den 1. Weltkrieg, die Wirren der Weimarer Zeit, den Wahnsinn des Nationalsozialismus.

Und Hans Fallada wurde nach mühseligem Ringen einer der gefragtsten Volksschriftsteller Deutschlands, dessen Romane sogar verfilmt wurden.

Vieles aus seinem eignen Erleben ließ er in seine Werke einfließen und schuf somit

authentische Bücher wie den Gefängnisroman „Wer einmal aus dem Blechnapf frisst“, das Portät „Der Trinker“ und die berührende Ge-schichte einfacher Leute „Kleiner Mann, was nun?“

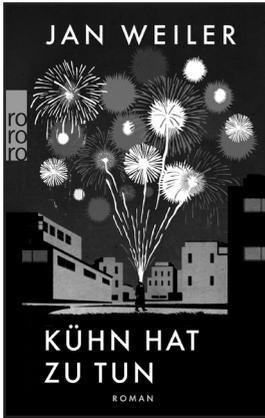
Während der Na-zi-Zeit drohte er von den Macht-habern instru-mentalisiert zu werden. Er kam drum herum. PH





# Literatur

## *Kühn hat zu tun* von Jan Weiler



Der Roman beginnt mit einem grandiosen Kapitel vom Ende der NS-Herrschaft und setzt sich dann am gleichen Ort in der Jetztzeit fort. Kühn hat in seine Siedlung einen Mord aufzuklären und das Verschwinden eines kleinen Mädchens. Der Autor beschreibt in seinem Roman sehr unterhaltsam den Alltag von Kühn und seinen Nachbarn, kennt

die Unzulänglichkeiten seiner Zeitgenossen und verteilt augenzwinkernd so manchen Seitenhieb. *Kühn hat zu tun* ist nicht nur Krimi, sondern im besten Sinne eine lesenswerte Bestandsaufnahme unserer Gesellschaft (vor Corona). Und es bleibt bis zur letzten Seite spannend.

Das liegt auch daran, dass das Eingangskapitel wie ein Damoklesschwert über der Geschichte schwebt und einen dazu verführt, das Ende bzw. die Lösung in etwa schon zu kennen. Geschickt führt Weiler die Lesenden ein ums andere Mal in die Irre. – Ein sehr zu empfehlendes Lesevergnügen!

PH

## *Verwirrnis* von Christoph Hein

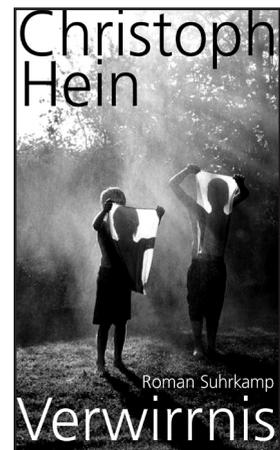
Selten ist mir ein Buch untergekommen, das einen so nüchternen Erzählstil hat, wie *Verwirrnis*. Das tut aber der Geschichte keinen Abbruch. Hein erzählt von Friedeward und Wolfgang, die sich schon in jungen Jahren ineinander verliebt haben. Friedewards Vater ist streng religiös und verprügelt seinen Sohn immer wieder brutal aus sogenannter christlicher Pflicht.

**Nein, Mutter, ich bin sicher kein Spötter. Dafür fehlte mir der Spaß in meiner Kindheit und Jugend.** (S. 248)

Die Freunde wechseln fürs Studium die Stadt und finden (neben Freiräumen) Ar-

rangements, um ihre Beziehung leben zu können, ohne anzuecken. Denn die Geschichte beginnt in den 1950er Jahren in der DDR und endet kurz nach Mauerfall. Sie beschreibt anschaulich Aufstieg und Fall der DDR.

Ein Lehrstück in Sachen Identität/Anpassung und Narben von Indoktrination. PH





# Sophia, der Tod und ich

## von Thees Uhlmann

Thees Uhlmann ist vielen als Sänger der Hamburger Band *Tomte* bekannt. Im Oktober 2015 brachte er seinen ersten Roman unter die Leute und – Leute! – ich kann nur allen empfehlen, dieses Buch zu lesen!

Was machen, wenn unangekündigt der Tod höchstselbst bei dir klingelt und verkündet: „In drei Minuten ist dein Leben zu Ende. Du hast noch einen Wunsch.“

Dem Helden in der Geschichte – soviel Trost vorweg – bleibt durch zufällige Verwicklungen noch etwas mehr Zeit. Aber das Urteil steht fest. Es gibt keinen Weg zurück

Auf tragikomische Weise beschreibt Uhlmann die letzten Meter des Helden. Welches Glück, dass wir ihn dabei begleiten können! Denn wir werfen einen Blick auf das, was Leben ausmacht: andere Menschen, denen wir uns in Liebe verbunden fühlen.

Ein wunderbares Buch, das uns vor Augen hält, worauf es ankommt im Leben.

PH



## *Halt* von Michael Donkor

Zwei Coming-of-Age-Geschichten zwischen zwei Buchdeckeln. Da ist Belinda, die in Ghana einen beflissenen Job



als Haushälterin bei privilegierten Leuten macht. Und da ist Amma, Tochter privilegierter Ghanaer in London. Weil Amma ihren Eltern Rätsel aufgibt durch ihre mürrische, verschlossene Art, wird Belin-

da nach England gebracht, um einen guten Einfluss auf Amma auszuüben.

Donkor bringt nicht nur zwei Kulturen zur Sprache, sondern auch zwei unterschiedliche Vorstellungen vom Leben, die noch im Werden sind. Die ohnehin labile Freundschaft der Teenagerinnen wird durch Offenlegung eines Geheimnisses auf die Probe gestellt. Erst als diese Herausforderung angenommen wird, klärt sich der Blick für die jeweils andere und wächst Vertrauen.

Davon und von vielem anderen handelt Donkors charmantes Buch *Halt*. PH

Sommer 2020



# Wortmeldungen

## Die sprachliche Wandlung des Virus



Für die Lateiner war das Wort Virus grammatikalisch sächlich und so übernahmen es auch die Mediziner, sie sagten »das Virus«.

Doch jetzt wird dieses Wort auch im Alltag oft in den Mund genommen. Und die Macht des Volkes ist groß. Und wenn nun Hunderttausendfach im den Alltagsdialogen «Der Virus» zu hören ist, dann registriert das auch der Duden und befindet: in der Alltagssprache gelten beide Formen als korrekt.

**Ich möchte Frieden schließen  
mit meiner Vergangenheit,  
meiner Gegenwart,  
meiner Zukunft.**

Benita Exter



Tom Ole ist einfach genial.

Dann etwa kommst du

Es gibt dafür keine Zahl.

der Summe näher,

Die höchste je geschriebene Zahl

das weißt du eher,

und das Zilliarden mal.

wie sehr viel du mir bedeutest,

Dazu drilliadenfach genommen,

**ganz einfach: die Zahl muss noch erforscht werden.**

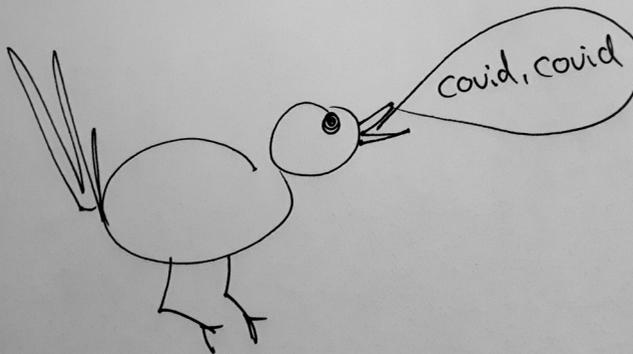
zig Milliarden dazu,

Benita Exter

## FAKE NEWS

### Auch Singvögel von Corona betroffen

Hamburger Forscher fanden heraus, dass Singvögel nach überstandener Infektion ihren Gesang verändern. Der Nabu entdeckte Exemplare, bei denen sich das allseits bekannte „kiwitt“ zu der Lautfolge „covid, covid“ verschoben hatte.



A.E.





## Neu bei Op de Wisch

### Vivien Schulz



frische Brise sind Neuland für mich. Ich bin also praktisch auf Entdeckungsreise und ergründe jeden Tag das Unbekannte.

Die Arbeit in der ASP ist auf mein Studium *Therapeutische Sozialarbeit* zurückzuführen. Der Schwerpunkt lag auf psychischen Erkrankungen, weshalb die ASP das perfekte Berufsfeld für mich ist. Ich habe eine Weiterbildung zur Entspannungstherapeutin hinter mir, welche auch mich persönlich bereichert. Ich übe mich in Achtsamkeit und Stressreduzierung und versuche dies auch meinen Klient\*innen und Kolleg\*innen näher zu bringen.

Persönlich verbringe ich gerne Zeit in der unberührten Natur, liebe die Sonne, bin gedrückt bei wolkigem Wetter, erlebe gerne Neues, achte auf meine Bedürfnisse, trainiere jeden Tag einen wohlwollenden Umgang mit mir selbst und trage mein Herz auf der Zunge.

Mein Stiefvater sagte oft zu mir: „Denk nach, bevor du den Mund aufmachst.“ Das habe ich bis heute nicht gelernt!

Sowohl von Kolleg\*innen als auch von Klient\*innen wurde ich herzlich und mit Neugier und Interesse willkommen geheißen. Das erleichterte mir den Start und entfachte meine Lust auf die Zusammenarbeit.

Hallo liebe Klient\*innen und Kolleg\*innen, mein Name ist Vivien Schulz und seit März dieses Jahres bin ich neue Mitarbeiterin bei Op de Wisch, am Standort Eimsbüttel.

Geboren und aufgewachsen in Berlin, studiert und gearbeitet in verschiedenen Städten in Thüringen, bin ich nun in Hamburg gestrandet. Nicht nur Op de Wisch, sondern auch der Westen und die





## Abschied

### „Schön war’s auf der Wiese!“

Zweieinhalb Jahre war ich nun bei Op de Wisch e.V. als pädagogischer Mitarbeiter in der ASP angestellt. Eine Tätigkeit, bei der ich die Entwicklung von Menschen mitbekam und bei der es möglich war, während der Arbeit Tischtennis zu spielen oder einen „Nerdtalk“ beim gemeinsamen Frühstück zu führen. Großartig! Noch bis vor ca. einem Jahr ging ich davon aus, dass ich noch eine lange Zeit in Hamburg leben und im Verein arbeiten werde.

Doch meine Ziele und Pläne veränderten sich mit der Zeit. Es kam der Wunsch auf, wieder mehr am Leben von Familie, Freund\*innen und Bekannten teilzuhaben. Ich entschied mich gemeinsam mit meiner Partnerin nach Hannover zu ziehen und setzte in den vergangenen Monaten diesen Plan in die Tat um. Seit dem ersten August lebe ich nun in Hannover und stelle fest, dass mir diese Entscheidung sehr gut tut.

Dennoch ist so ein Umzug immer zweischneidig, z.B. ist es schade für mich, Freund- und Bekanntschaften in Hamburg zu lassen, gerade die Kolleg\*innen aus dem Team Wandsbek werde ich sehr vermissen. Durch das Team habe ich gelernt mit (Selbst-)Vertrauen in komplizierte Situationen und Prozesse zu gehen. Dies stärkte mich sowohl für mein berufliches als auch für mein privates Leben.

Meinen ehemaligen Klient\*innen aus der Bezugsbegleitung und auch denen



aus Vertretungen und Gruppen wünsche ich alles Gute auf ihrem weiteren Weg. Ich habe gerne mit euch zusammengearbeitet, gespielt und gelacht.

Ich nehme eine Vielzahl an tollen Begegnungen mit Klient\*innen, Kolleg\*innen und Hamburger\*innen mit nach Hannover und bin sehr dankbar für die vergangenen Jahre.

Nun freue ich mich auf meine bevorstehenden Aufgaben und bin gespannt, welche Erfahrungen ich in Hannover machen werde.

Jacob Knaak





## Sommer in der Stadt

### Marie und Claudia

Endlich können sich Marie und Claudia wieder im Café in ihrem Viertel treffen und unbeschwert plaudern. Die Lockerungen der Hygiene- und Abstandsregeln tun den beiden wirklich gut. In die Straßen ringsum zieht wieder Leben ein, sie grüßen die Nachbarschaft und genießen endlich wieder gemeinsam, wie die Sonne Schatten auf den Boden wirft.

Marie und Claudia haben in den Wochen zuvor meist nur telefoniert und beiden wurde immer schmerzlicher bewusst, dass die Telefonate den persönlichen Kontakt nicht vollständig ersetzen können. Der Freundin in die Augen sehen zu können, einen Hauch von ihrem Parfüm zu erhaschen und die Mimik zu ihren Worten wahrzunehmen – jetzt ist es zum



Glück wieder möglich. Und das macht beide glücklich.



Vor dem Besuch ihres Lieblings-Cafés waren sie mit den Rädern am Alsterlauf unterwegs. Beim Anblick des neu aufgestellten Schildes, das Radler\*innen gegenüber Fußgänger\*innen zu Rücksicht ermahnt, sagte Marie: „Typisch deutsch! Für jede Selbstverständlichkeit ein Schild.“ Claudia gab ihr zwar Recht, ergänzte aber: „Manchen Menschen musst du halt immer mal wieder ins Gedächtnis rufen, dass sie nicht allein sind auf der Welt.“

Ohne Fußgänger\*innen oder sich selbst in Gefahr zu bringen, kehrten sie in ihr Viertel zurück und genossen den lauen Abend.





## Tücken im Corona-Alltag Masken waschen

Das Gute ist: es gibt kreativ gestaltete Masken (Mund-Nasen-Schutz). Mit dem Kauf mancher Modelle unterstützt man gar gute Zwecke. In diesem Fall die Flüchtlingsunterkunft in Moria/Lesbos.

In der „Bedienungsanleitung“ für die Maske las ich, man möge sie nach Gebrauch täglich für ein paar Minuten auskochen. Also stellte ich einen Topf mit Wasser zum Kochen auf den Herd, hängte die Maske an einen Löffel hinein und – vergaß die Zeit.

Das nervenaufreibende Piepen meines Rauchmelders scheuchte mich vom Sofa auf und in die rauchgeschwängerte Küche.



Das Wasser war verkocht, der Mund-Nasen-Schutz verkohlt und somit Beute für den Abfalleimer.

Ich habe eine Maske nachbestellt, sie unterstützt wieder die Menschen in Moria!

## Kapp reimt

*Wo Sombreros sich wiegen und Tequila gebrannt wird,  
Ja das ist eine Gegend, die nicht Schweden genannt wird*

*Wo die Bohrtürme ragen und der Ölscheich in den Sand beißt,  
Ja das ist eine Gegend, die wohl kaum Helgoland heißt*

*Wo das Schnabeltier gründelt und der Emu um den Baum rennt  
Ja das ist eine Gegend, die man Finnland wohl kaum nennt*

*Wo die Wogen sich brechen und der Knutt über'n Strand schwirrt  
Ja das ist eine Gegend, die nicht Puszta genannt wird*

*Wo Polarfüchse toben und der Packeis wird dick  
Ja der ist eene Fejend, die heeßt nicht Tanganyika*

Holger Kapp



# Gesunder Pessimismus

## Die einzig sinnvolle Grundeinstellung

Murphy's Gesetz und das Liebigsche Gesetz vom Minimum sind Absoluta von universeller Gültigkeit. Wer dies in Abrede stellt oder auch nur anzweifelt, belegt damit, daß er sich nicht auf dem Boden der Realität bewegt.

Aus den beiden genannten Gesetzen folgt zwingend, daß ein nüchterner Realist und Rationalist nichts anderes als ein Pessimist sein kann. Optimisten bewegen sich grundsätzlich innerhalb der Bandbreite zwischen einem massiv gestörten Verhältnis zur Realität und dem totalen Realitätsverlust; schlimmstenfalls sind sie gemeingefährlich.

Pessimismus kann und darf nicht absolut sein. Selbstverständlich kollidiert nicht jedes einzelne Schiff bereits auf seiner Jungfernfahrt mit einem Eisberg und sinkt mit Mann und Maus; solches zu erwarten, wäre paranoide Panikmache, die von einem ebenfalls handfesten Realitätsverlust in der anderen Richtung zeugt. Theorie und praktische Erfahrung zeigen allerdings, daß Personen, die den Boden der Realität in dieser Richtung verlassen, in der Regel weit weniger Schaden anrichten als die blauäugigen Ignoranten mit ihrer sträflich leichtfertigen, hemdsärmeligen „Es-wird-schon-nichts-schiefgehen“-Attitüde. Oh doch, meine Herrschaften! Es wird ganz zwangsläufig früher oder später so einiges schiefgehen. Wer es versäumt, dies vorauszubedenken und im Vor herein möglichst weitgehende Vorsichts- Schutz- und Gegenmaßnahmen zu treffen, der handelt in absolut unentschuldbarer Weise grob fahrlässig. Noch einmal: Nicht jedes Schiff wird untergehen. Da aber fast jedes Schiff<sup>1</sup> praktisch jederzeit untergehen kann, wäre es absolut verantwortungslos und durch nichts zu rechtfertigen, auf die Mitnahme einer ausreichenden Anzahl von Rettungsinseln und/oder den altbewährten Rettungsbooten zu verzichten. Es wäre natürlich denkbar, die Seefahrt völlig einzustellen. Dies nur zu tun, weil Schiffe eben auch zum Sinken neigen, wäre allerdings völlig übertrieben und dem allgemeinen Wohlergehen auch nicht eben förderlich. Das vielleicht richtige Maß ist in einem Sprichwort beschrieben, das ausgerechnet im angelsächsischen Sprachraum geprägt wurde: Hope for the best and prepare for the worst. Es sei nur am Rande angemerkt, daß sich allerdings gerade die US-Amerikaner viel zu selten an den zweiten Teil dieser Maxime halten<sup>2</sup>. Nicht nur aus diesem Grunde wäre es sinnvoll, das Sprichwort umzustellen: Prepare for the worst and hope for the best.

Holger Kapp

<sup>1</sup>Es gibt längst „unsinkbare“ Wasserfahrzeuge für Spezialzwecke (Seenot-Rettungskreuzer, bestimmte Segelbootstypen für den privaten Gebrauch etc). Das Ausschäumen großer Teile des kostbaren Innenraums ist aber für die kommerziell orientierte Schifffahrt kein gangbarer Weg. Daß die gesamte Schifffahrtsthematik hier nur als griffiges Einzelbeispiel herangezogen wird, versteht sich hoffentlich von selbst.

<sup>2</sup>Ein nicht unbeträchtlicher Teil des Unheils auf diesem Planeten entstammt eben jener unbedachtsamen und bedenkenlosen Get-up-and-go-Mentalität der Amis.



## Wochenplan für den Standort Altona

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<b>Angebotsberatung</b> Nach telefonischer Vereinbarung	<b>Angebotsberatung</b> Nach telefonischer Vereinbarung	<b>Angebotsberatung</b> Nach telefonischer Vereinbarung	11:00-13:00 <b>Idee Café</b> In einem Korb im Garten können Ideen für kleine Aktivitäten abgeholt werden. Eimsbütteler Straße	<b>Angebotsberatung</b> Nach telefonischer Vereinbarung
11:00-13:00 <b>Sozialberatung</b> Anmeldung unter 0176 - 144 75 915	12:30-14:30 <b>Idee Café</b> In einem Korb im Garten können Ideen für kleine Aktivitäten abgeholt werden. Kieler Straße	10:00-12:00 <b>Psychologische Beratung</b> Nach telefonischer Vereinbarung, ab Mai	13:00-15:30 <b>Wohn &amp; Sozialberatung</b> Telefonische Anmeldung unter 0176 - 34 8206 43	
14:00-16:00 <b>Idee Café</b> In einem Korb im Garten können Ideen für kleine Aktivitäten abgeholt werden. Eimsbütteler Straße	12:30-15:00 <b>Sozialberatung</b> Anmeldung unter 0176 - 144 75 915			
	14:00-15:00 <b>Qi Gong</b> „Zoom-Angebot“, Anmeldung unter 0176 - 57 53 67 31			

## Wochenplan für den Standort Eimsbüttel

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

Sommer 2020



Wochenplan für den Standort Mitte

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>14:00-16:00 <b>Genesungsbegeleiter-Sprechstunde</b> Als Experten aus Erfahrung zuhören – Anmeldung erforderlich unter Tel. 883067670</p>	<p>13:30-15:30 <b>Farsi/Dari Gruppe</b> Gespräche + Erlernen v. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen – Anmeldung erforderlich</p>	<p>10:00-12:00 <b>Kreativgruppe</b> Zeichnen, Malen, Handarbeiten, Nähen, freies Gestalten – mit Anmeldung</p>	<p>09:00-11:00 <b>Frühstsnack</b> Entspanntes Beisammensein und schnackeln – Anmeldung erforderlich</p>	<p>09:00-11:00 <b>Sozialberatung</b> Unterstützung und Bearbeitung in schriftl. und behördlichen Angelegenheiten – mit Anmeldung</p>	Keine Angebote	<p>11:00-13:00 <b>Happy Sunday – jeden letzten Sonntag im Monat</b> Gemeinsam den Sonntag genießen und ins Gespräch kommen – bitte mit Anmeldung</p>
	<p>14:00-18:00 <b>Sozial- und Migrationsberatung auf twi/englisch/arabisch</b> Einzeltermine nur nach Terminvergabe</p>	<p>12:00-16:00 <b>Psychologische Beratung farsi/dari</b> Telef. Beratung möglich unter Tel. 883067670 – Einzeltermine nur mit Anmeldung</p>	<p>11:30-13:30 <b>Frühstsnack</b> Entspanntes Beisammensein und schnackeln – Anmeldung erforderlich</p>	<p>12:00-14:00 <b>Treffpunkt</b> Austausch + Kennenlernen – Anmeldung erforderlich</p>		
		<p>12:00-18:00 <b>Angebotsberatung zur ASP</b> Beratung und Infos – mit Anmeldung</p>	<p>14:00-16:00 <b>Sozial- und Migrationsberatung farsi/dari</b> Beratung auf farsi/dari – Anmeldung erforderlich</p>			
		<p>16:00-18:00 <b>Afrikanische Gruppe</b> Gespräche zur Entlastung des Alltags + entspanntes Beisammensein – mit Anmeldung</p>				

Wochenplan für den Standort Nord

Mo	Di	Mi	Do	Fr
<p>10:00-18:00 <b>Telefonische Erreichbarkeit</b> Informationen/Fragen/Kurzberatung unter Tel. 219 081-63</p>	<p>10:00-17:00 <b>Telefonische Erreichbarkeit</b> Informationen/Fragen/Kurzberatung unter Tel. 219 081-63</p>	<p>13:00-17:00 <b>Telefonische Erreichbarkeit</b> Andere Interessierte bitte anmelden über die Tel.Nr. 219 081-63.</p>	<p>10:00-17:00 <b>Telefonische Erreichbarkeit</b> Informationen/Fragen/Kurzberatung unter Tel. 219 081-63</p>	<p>14:00-15:00 <b>Verteilung Hamburger Tafel</b> Nur für KlientInnen</p>
<p>10:00-12:00 <b>Telefonische Beratung für afrikanische Flüchtlinge (baza@op-de-wisch.de)</b> Angebot für afrikanische Flüchtlinge unter Tel. 219 081-63</p>	<p>12:30-14:30 <b>Sozialberatung (huber@op-de-wisch.de)</b> Informationen/Beratung/Hilfestellung unter Tel. 219 081-63</p>	<p>13:30-15:30 <b>Kreativgruppe</b> Jeden 2. + 4. im Monat. Bitte mit Anmeldung über die Bezugsbetreuung. Andere Interessierte bitte hier anmelden: Tel. 219 081-63.</p>	<p>10:00-12:00 <b>Sozialberatung</b> Informationen/Beratung/Hilfestellung, Anmeldung: schroeter@op-de-wisch.de</p>	<p>15:00-16:00 <b>Telefonische Erreichbarkeit</b> Telefonische Erreichbarkeit unter Tel. 219 081-63</p>
<p>17:00-18:00 <b>Psychologische Beratung</b> Termine gerne nach Absprache, Anmeldung: wol-ski@op-de-wisch.de</p>	<p>16:00-18:00 <b>Nord Café</b> Bitte mit Anmeldung über die Bezugsbetreuung. Andere Interessierte bitte hier anmelden: Tel. 219 081-63.</p>	<p>14:00-16:00 <b>Angebotsberatung</b> Information und Antragstellung, gerne mit Terminabsprache, Anmeldung: sternberg@op-de-wisch.de</p>		





## Wochenplan für den Standort Wandsbek

Mo

Di

Mi

Do

Fr

9:30-11:30

### Sozialberatung

Mit Anmeldung

16:00-18:00

### Entspannungsgruppe

Am 1. und 3. Dienstag im Monat

14:00-16:00

### Angebotsberatung

Mit Anmeldung

10:00-12:00

### Klönnschnack

Kleine Gruppe mit max. 5 Teilnehmer\*innen, Austausch zu aktuellen Themen

13:30-15:30

### Beratung "Rund ums Geld"

Mit Anmeldung

12:00-14:00

### Gemütliche Kaffee-Runde

Kleine Gruppe mit max. 5 Teilnehmer\*innen, Austausch zu aktuellen Fragen

16:00-19:00

### Outdoor-Tischtennis

Wir spielen bei uns im Hof. Mit Anmeldung unter 0176-571 49 494

10:00-12:00

### Angebotsberatung

Mit Anmeldung

16:00-18:00

### Literaturgruppe

Am 2. Dienstag im Monat

16:00-18:00

### Debattierclub

Am 4. Dienstag im Monat

15:00-17:00

### Sozialberatung

Mit Anmeldung



**Sieht lecker aus!?! Lesen Sie weiter auf Seite 40!**

Sommer 2020



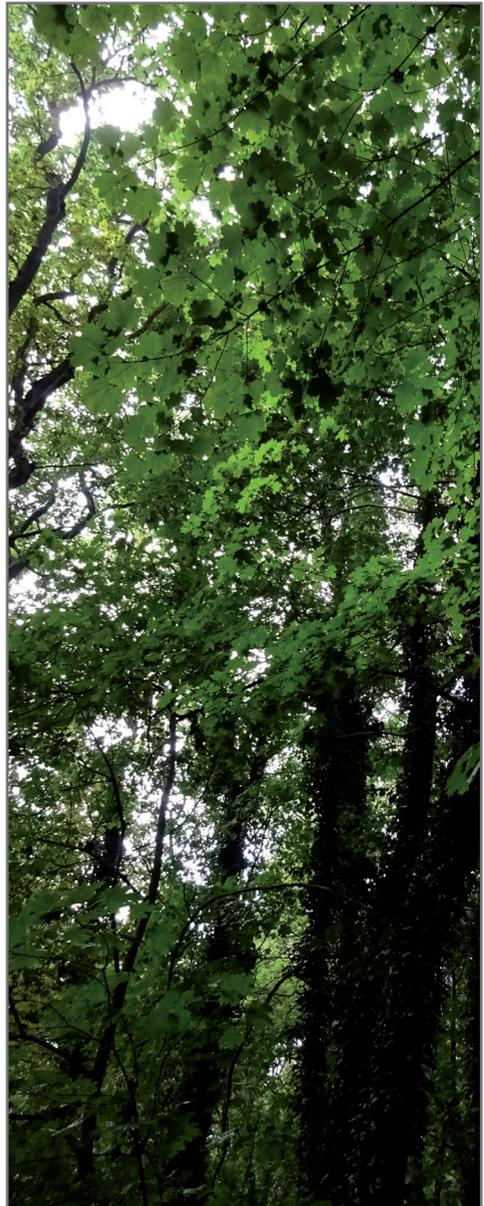


## Im Schlammassel\* Ein Erfahrungsbericht

Ich unternehme häufig in Hamburg und Umgebung kleinere und größere Wanderungen. So auch am Sonntagnachmittag des 14. November 2010. Es war ein sehr trüber Tag und es regnete ununterbrochen. Das hielt mich aber nicht davon ab, nach Aumühle zu fahren, um dort eine kleine Runde um die Teiche im Sachsenwald zu drehen. Ich wollte dann einer matschigen Stelle auf dem Wanderweg ausweichen und dachte, dass der Waldboden neben dem Weg fest wäre, aber da irrte ich mich gewaltig: Bis zu den Hüften versackte ich im Schlamm und steckte damit sprichwörtlich „im Schlammassel“.

Zum Glück hatte ich mein Handy bei mir, dass ich sofort die Feuerwehr alarmieren konnte. Ich gab nun meinen genauen Standort durch und dann musste ich erst einmal warten.

Kurz nachdem ich die Feuerwehr alarmiert hatte, heulten plötzlich Feuer sirenen. Das erinnerte mich an Angstträume aus meiner Kindheit. Als Kind hatte ich immer eine panische Angst davor, wenn plötzlich Sirenen heulten. Oft hatte ich Angstträume, worin ich mich irgendwo in einem dunklen oder dämmerigen Wald befand und ich dann Sirenen hörte. Das war jetzt hier Wirklichkeit geworden. Allerdings bereiteten mir die



\* Das aus dem Jiddischen stammende Wort für „Unglück, verfahrenere Situation“ wird korrekter Weise nur mit einem M geschrieben: Schlammassel.





Sirenen jetzt keine Angst. Es war aber ein komisches Gefühl, selbst die Ursache für den Sirenenalarm zu sein.

Zu selben Zeit klingelte mein Handy und die Feuerwehr meldete sich bei mir. Ich sagte, dass ich die Sirenen gerade eben gehört hätte. Der Feuerwehrmann bat mich nun, ihm genau zu schildern, wo ich mich gerade befände. Ich beschrieb es ihm und kurze Zeit später hörte ich die Stimme des Feuerwehrmannes im Wald, als er mit mir immer noch per Handy sprach.

Jetzt wurde ich mit vereinten Kräften aus dem Schlamm gezogen. Mit einer Polizistin ging ich nun zu einem Krankenwagen. In mir kamen Ängste auf, dass ich jetzt noch ins Krankenhaus müsste und sagte, mir ginge es gut, ich bräuchte sicherlich nicht ins Krankenhaus. Der Sanitäter, der mich kurz untersuchte, stellte aber dann auch

fest, dass bei mir alles in Ordnung wäre und ich nicht ins Krankenhaus müsste. Damit war ich offiziell entlassen. Eine freundliche Polizeibeamtin fragte mich dann, wie das Ganze überhaupt passiert wäre, und ich berichtete es ihr. Die Polizei meinte dann noch, dass der Fußwanderweg, der nördlich an den Teichen vorbeiführt, für Spaziergänger unbedingt gesperrt werden müsste. Das ist aber bis heute nicht geschehen.

Ich hatte wirklich großes Glück gehabt, dass der fast leere Akku an meinem Handy ausreichte, dass ich die Feuerwehr alarmieren konnte. Ansonsten hätte ich eventuell die ganze Nacht warten müssen, bis vielleicht am nächsten Tag ein Spaziergänger dort vorbeigekommen wäre.

Friedrich Nahrgang





# Freiheit für die Auswahl der pronominalen Anrede

## Die einzig sinnvolle Grundeinstellung

Pronominale Anrede bedeutet (sehr vereinfacht), ob sich Leute „duzen“ oder „siezen“. Gaanz, gaanz früher, ich glaube, so ungefähr vor mehr als tausend Jahren, da wurden Menschen direkt angeredet (das Du ist so eine direkte Anrede). Dann gab es mal ein Römisches Reich, das aus mehreren Teilen bestand und entsprechend von mehreren Herrschschaften beherrscht wurde. Wenn die dann mal was verkünden oder Befehle versenden wollten, so ging das wohl meist nur als „mehrere“ und nicht als „Einzelkaiser“ oder so. Und dann nach und nach bürgerte sich die Anrede als Mehrzahl für Hoch-Herr/sch-schaftliche Leute ein, und dann ging auch noch die Bezeichnung „Ihr“ und „Mehrzahl-Sie“ eine Weile durcheinander. Die Anrede als Mehrzahl für Einzelpersonen entwickelte sich damit auch als Ausdruck der Distanz zum Gegenüber und wurde als solches von den Herrschenden vom gemeinen Volk eingefordert, wohl auch um das soziale Gefälle zu betonen und zu festigen.

Und was hat das Ganze jetzt mit Op de Wisch zu tun? Nun, ihr Lieben, auch hier bei Op de Wisch haben wir es mit einem mal mehr oder mal weniger ausgeprägten Gefälle zu tun. Meine Gegenrede zum „Dogma der pronominalen Anrede im Plural“ (als die ich hier meinen kleinen Artikel verstanden wissen möchte) beruht auf der Voraussetzung,

dass erwachsene Menschen das Recht haben, in gegenseitigem Einverständnis frei zu vereinbaren, wie sie sich anreden wollen. Dies sollte m.E. auch bei Op de Wisch akzeptiert und gelebt werden – wird es aber nicht. Eines zur Richtigstellung: Ich bin nicht generell gegen das „Siezen“, im „normalen“ Leben „Sieze“ ich am laufenden Band, und es gibt durchaus einige Leute, die ich gar nicht erst „Duzen“ wollen würde, es gibt aber auch eine Menge Leute, mit denen ich mich gerne „Duze“ oder mit denen das „Siezen“ einfach unpassend wäre.

Bei Op de Wisch habe ich den Eindruck, dass das „Siezen“ inzwischen fast schon zu einem Dogma geworden ist, insbesondere für den Umgang der Bezugsbetreuungen mit den KlientInnen, die MitarbeiterInnen untereinander „Duzen“ sich von Anfang an, egal ob eine Person gerade erst bei Op de Wisch angefangen hat oder schon lange dabei ist. Warum „Siezen“ sich die MitarbeiterInnen untereinander nicht auch zunächst und schauen erst mal, wie sich die Berufsbeziehung entwickelt? Das Argument, manche KlientInnen könnten sich „ungleich“ behandelt fühlen, wenn einige KlientInnen sich mit MitarbeiterInnen von Op de Wisch „Duzen“, ist ein schwaches Argument, denn: Gemäß dem Leitbild von Op de Wisch soll doch wohl die sozialpsychiatrische Arbeit mit Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen





dazu führen, dass eben diese Menschen unterstützt und gestärkt werden, damit sie wieder am „normalen“ Leben teilnehmen können. Im „normalen“ Leben ist es aber bekanntermaßen so, dass sich die Leute frei darüber verständigen, wie sie sich anreden wollen. Die fast schon zwanghaft geforderte „Siezen“-Ebene in der Beziehung Bezugsbetreuung-KlientIn bei Op de Wisch erzeugt eine Hierarchisierung auch für solche Beziehungen, wo dafür gar keine Notwendigkeit besteht.

Das Argument, im Gesprächsaustausch und Problemerkörtern (sachgemäß mit Gefälle, teilweise auch Abhängigkeit) sei notwendigerweise eine gewisse Distanz zu wahren, ist ein starkes Argument. Dennoch sollte es die Offenheit geben, sich auch mit diesem Thema inklusive der theoretischen Grundlagen auseinanderzusetzen, das würde ich zumindest

gern von Op de Wisch erwarten können. Es ist mir bewusst, dass das auch Themen der Abgrenzung, des Selbstschutzes und der Souveränität berührt.

Nichtsdestotrotz plädiere ich für einen differenzierteren Umgang mit dem „Siezen“, eine Anrede, die ein Gefälle zwischen Menschen förmlich aufkrotyiert. Es ist aber wie im „normalen“ Leben: Mit einigen Personen ist es völlig ok, sich zu „Duzen“, mit anderen wiederum ist das „Siezen“ unumgänglich. Dagegen gibt es doch gar nichts einzuwenden.

Höflicher und respektvoller Umgang miteinander sind auf beiden Ebenen unabdingbar, sonst wird das nämlich nix mit einer guten Beziehung.

Ich würde mich freuen, wenn sich hieraus eine Diskussion entwickeln würde, vielleicht sogar hier in unserer Zeitung. Schauen wir mal...

Marcelle





# Ich bin hochsensibel

## Hochsensibilität in Zeiten einer Pandemie

**Nun schon ein paar Monate dreht sich unser aller Leben mehr oder weniger um Covid-19. Für sehr viele Menschen stellt dies eine enorme Umstellung und Herausforderung dar. Ich empfinde diese Zeit als enorm erkenntnisreich und spannend, denn mir ist dadurch einiges noch ein Stück bewusster geworden.**

Menschen, die sich ihrer Hochsensibilität noch nicht bewusst waren, sie noch nicht annehmen konnten oder wollten, wurden durch diese Situation damit konfrontiert. So kenne ich einige, die durch diese Krise anfangen, sich eben mit diesen lange überdeckten Anteilen auseinanderzusetzen. Spätestens als sie merkten, dass der Stress durch all die Überflutung immer neuer Nachrichten – wahre sowie *fake* News – sie so sehr überforderte, dass sie unter Burnout ähnlichen Symptomen litten.

Und für jene, die sich ihrer Hochsensibilität schon bewusst waren, sie angenommen haben und sie leben, stellt diese Situation gar keine große Veränderung dar. Sie leben aufgrund ständiger Reizüberflutung – gerade in einer Großstadt wie Hamburg – sowieso schon sehr zurückgezogen; aber – wie in meinem Fall – nicht unbedingt gewollt.

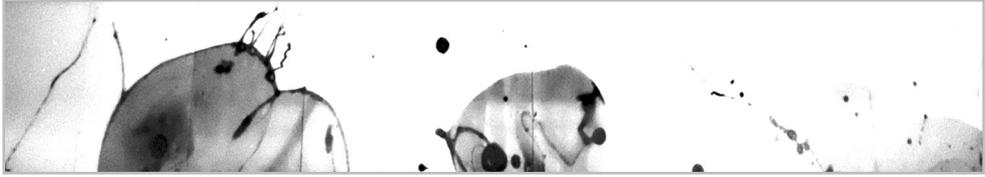
Schon mein Leben lang habe ich mich gefragt, was mit mir nicht stimmt. Und ich habe schon damals die anderen Kinder immer dafür beneidet, dass sie diese „Dauerüberreizung“ anscheinend nicht hatten. Sie schienen ja nie Probleme damit zu haben, viele soziale Kontakte

zu haben – ja fast zu brauchen; sich in Gruppen zusammenzutun, laut zu sein, durcheinanderzureden, zu grölen, zu schreien, „Spaß“ zu haben. Ich merkte schon da, dass es für mich schwer auszuhalten und eine totale Überforderung war – und doch wollte ich um jeden Preis irgendwie dazugehören. So hielt ich es aus, so lange und gut es irgendwie ging, bis mich eben dieses „Aushalten“ krank machte.

Trotzdem, oder grade deshalb, sah ich immer voller Neid auf genau diese Menschen, die für mich nach wie vor die Masse darstellen. Ein Teil von mir hätte das auch so gerne gelebt, ja sogar wahrhaft Freude dabei empfunden – aber für mich war es einfach immer nur eine enorm energiezehrende, anstrengende Herausforderung. Das sind dann auch die Teile der Hochsensibilität, die ich immer als „Fluch“ empfand.

Und dann kommt da so ein kleines Virus daher, zu winzig, um es mit bloßem Auge zu sehen, welches die Welt auf einmal für einen Moment stillzulegen scheint, und ich habe das erste Mal in meinem Leben das Gefühl, „richtig“ zu sein. Das Gefühl, dass dieses ungewollt





desozialisierte Leben nun endlich einen Sinn hat. Es hatte schon einen Hauch von „Überlegenheit“, oder zumindest, das erste Mal der Masse gegenüber einen Vorteil zu empfinden – und das, wo ich doch immer das Gefühl hatte, durch meine Eigenart eher benachteiligt zu sein.

Es mag vielleicht etwas gehässig klingen, aber mit Corona kam der Gedanke in mir auf: „Endlich dürft ihr mal (zumindest für einen kurzen Moment) erfahren, wie es sich anfühlt, ein Leben mit Hochsensibilität zu führen. Nur das ich dies dauerhaft lebe, ohne es zu wollen oder mir aussuchen zu können – eher zurückgezogen, isoliert, abgesondert, ohne viele soziale Kontakte, die man ständig besuchen kann – selbst wenn man es teils doch auch so gern würde. Endlich werdet ihr mal dazu genötigt, nun so viel Zeit zur Verfügung zu haben, um euch eventuell mal mit euch und mit den wirklich wichtigen Werten in eurem Leben zu beschäftigen oder euch klar darüber zu werden, wie gut es euch doch eigentlich geht – oder ging“.

Es war spannend zu beobachten, wie viele Menschen nach sehr kurzer Zeit

fast durchgedreht sind und an ihre Themen und Grenzen gebracht wurden – auch wenn die meisten dieses so wertvolle „Geschenk“ wohl nicht mal erkannt, geschweige denn angenommen haben. Schmerzhaft durften einige anfangen zu erkennen, dass sie alleine für sich gar nichts mit sich anzufangen wissen. Für viele fand wahrscheinlich dadurch nur eine Ablenkungsverlagerung statt. Von außen, also dem Arbeits-, Familien-, Freundesumfeld in die heimischen vier Wände – zur Zeit von Smartphone, Internet, Netflix und Co. ja auch nicht sonderlich schwierig. Somit fand weiter Dauerbeschallung statt, weil sie mit Ruhe und Stille gar nicht umzugehen wussten. Wie viele jetzt in dieser Zeit verstärkt Suchtprobleme bekommen haben, möchte ich gar nicht wissen.

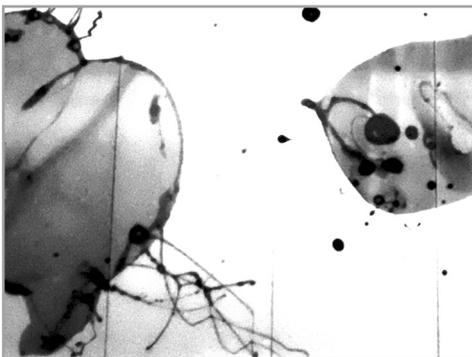
Ich fand es spannend zu beobachten, dass Menschen, die immer meinten, durch Macht, Krieg, Aufrüstung, Geld etc. alles kontrollieren zu können, von einem Moment auf den anderen damit konfrontiert waren, dass sie gar nichts unter Kontrolle haben. Dass sie machtlos ausgeliefert sind, egal, wie sehr sie versuchen, „Sicherheit“ erschaffen zu wollen – jeder auf seine individuelle Art.





Prozesse, mit denen ich mich nun jahrzehntelang unter oft enormem Leidensdruck auseinandersetze, ebenso wie Gefühle von Angst, Wut und schmerzhaften Erkenntnissen wurden der Masse der Menschen, die es zuvor eher nicht freiwillig taten, nun radikal vor Augen geführt. Ob sie den Mut haben hinzuschauen oder aus Angst doch lieber in ihren alten Mustern verhaftet bleiben, ob sie die Augen zugekneifen und wegschauten, das wird sich wohl erst mit der Zeit zeigen.

Mein Resümee: in meiner Welt hat Covid-19 nicht groß etwas verändert. Es ist, als hätte mich irgendetwas schon lange zuvor auf so eine Situation vorbereitet – eine „höhere Macht“. Ich habe es sogar für ein paar Wochen fast genossen und gespürt, wie die Welt, wie die Natur für einen Moment aufatmen konnte. Ich habe es genossen, dass die Straßen ruhig und leer, die Abgasgerüche auf ein Minimum reduziert waren. Es war eine fast mystische Stille, in der endlich die



Stimmen der Natur wieder Raum fanden, den sie erfüllen durften. Ich konnte den Duft der Blumen wieder riechen, und der Himmel erschien mir klarer und strahlender als zuvor. Es war, als wenn ein Schleier gefallen wäre, der unser aller Sinne vernebelt. Und ich wünschte mir fast, es würde für immer so bleiben.

Menschen wurden so kreativ, hatten sogar Spaß daran, einfallsreiche Lösungen zu erschaffen. Sogar Homeoffice, wo zuvor behauptet wurde, das wäre unmöglich, klappte auf einmal super in vielen Bereichen.

Ich sehe jede Krise als eine Chance wachgerüttelt zu werden und aufzuwachen. Leider ist sehr schnell wieder vieles in seine ursprünglichen Muster zurückgekehrt. Und ich frage mich, wie viele Pandemien es wohl noch brauchen wird, wie viele wir noch aushalten können, bis auch bei der breiten Masse ankommt, wofür uns diese „Geschenke“ mit ihren so wertvollen Botschaften gesendet werden.

Ich weiß auf jeden Fall seither für mich, dass ich wunderbar so leben kann, wie es für viele da draußen ein Problem darstellt – und dass ich dadurch nun ein Stück mehr auch dieses Leben und diese Eigenschaft zu schätzen weiß.

Sandra Daniela Seemann





# Besserwisserei

## Wäsche

In Zeiten der Corona-Pandemie ist Hygiene besonders wichtig. Und so wäscht dann auch eine Hand die andere. Wenn davon die Rede ist, handelt es sich nicht nur um eine profunde Beobachtung, sondern es wird auch angedeutet, dass sich mehrere Personen gegenseitig unterstützen und dabei zu unsauberen Mitteln greifen. Schließlich gibt es Menschen, die mit allen Wassern gewaschen sind, die also alle möglichen dreckigen Tricks und Schliche kennen und einsetzen. Nach außen hin waschen diese Leute ihre Hände in Unschuld und erwecken den Eindruck, als ob sie mit schmutzigen Geschäften nichts zu tun hätten. Will man jemanden, den man z. B. der Geldwäsche verdächtigt, juristisch bekommen, benötigt man aber waschechte (klare) Beweise. Mit Wischiwaschi kommt man hier nicht weiter und würde sich bei Gericht nur eine derbe Abfuhr einhandeln, eine die sich gewaschen hat. Allerdings wird vor Gericht dennoch oft schmutzige Wäsche gewaschen, vor allem dann, wenn eine Ehe geschieden wird und die Eheleute so sehr zerstritten sind, dass sie sich am liebsten gegenseitig an die Wäsche gehen würden. Aber körperliche Auseinandersetzungen

sind nun einmal verboten, was bei Gericht erst recht gilt.

Zu Zeiten als es weder Waschmaschinen noch Unterhaltungselektronik gab, war das Wäschewaschen eine schwere und langwierige Arbeit, die gern den Frauen überlassen wurde. Wenn sie dann an Waschtagen zusammenkamen, vertrieben sich die Waschweiber gern die Zeit mit Klatschgeschichten, trugen Gerüchte weiter oder tauschten Belanglosigkeiten aus – Gewäsch eben. Zur Reinigung besonders stark verunreinigter Kleidung nutzten die Waschfrauen ein Waschbrett, an dessen geriffelter Oberfläche der Schmutz aus der Wäsche herausgerieben werden konnte. Heute gilt ein Waschbrettbauch, bei dem sich die einzelnen Muskelgruppen klar abzeichnen, vielfach als attraktiv. Allerdings ist hier der untrainierte und weiche Waschbärbauch klar vorzuziehen, bietet er doch die Möglichkeit, das Haupt sanft abzulegen und weist deutlich darauf hin, dass der Träger dieses Bauches einen Hang zur Gemütlichkeit hat. In diesem Sinne wünscht die Redaktion möglichst viel Gemütlichkeit in unruhigen Zeiten und vor allem, dass sie gesund bleiben.

Holger Kapp

*Wo Flamingos flanieren und der Manati in den Tang heißt,  
Ja das ist eine Gegend, die wohl nicht Sinkiang heißt*

Sommer 2020





## Mein Ghana-Tagebuch Shutdown

Eine Woche länger als vorgesehen hänge ich in meinem Urlaubsdomizil fest, weil der Corona-Pandemie wegen auch der internationale Flughafen von Accra/Ghana seinen Betrieb eingestellt hat. Ich kann nur abwarten und hoffen, dass ein Evakuierungsflug mich zurück in die Heimat bringt.

Von einem Tag auf den anderen Hoffnung keimt auf: morgen Mittag startet ein Flug Richtung Europa. Ich lasse mich auf die Liste setzen und höre dann lange – nichts. Wenige Stunden vorm Abflug dann die Nachricht: machen Sie sich augenblicklich auf den Weg! Es hatte eine Panne gegeben,

jetzt ist Eile geboten. Im Sauseschritt die Koffer gepackt, Frühstück muss ausfallen.

In der Dorfmitte könnte die Reise schon zu Ende sein, weil der Polizist mich nicht durchlassen will. Weder Botschaft noch Fluglinie hatte mir den notwendigen Passierschein ausgestellt. Aus unerfindlichen Gründen lässt er mich auch ohne Bestechungsgeld reisen. Puh! Jetzt aber schnell, die Uhr tickt.

In Sichtweite des Flughafens platzt dann auch noch der Reifen vom Taxi. Dieses Malheur ist zum Glück schnell behoben. Ich erreiche den Airport, erreiche Europa!





## Wo?

### Eine Frage von Benita Exter

Das ungeübte Auge sieht in dem abgebildeten Baum möglicherweise einen Baobab (vgl. Frühlingsausgabe 2020). Doch der Affenbrotbaum wächst bekanntlich nicht unter einem norddeutschen Himmel.

Frau Benita Exter sandte dieses Foto an die Redaktion von Einblicke – Ausblicke mit der Frage: „Wer weiß, wo dieser Baum steht?“ Wir geben diese Frage an die werte Leser\*innenschaft weiter. – Wer die Frage richtig beantwortet, erhält ein Lächeln und darf auf dem Rasen der BGS Wandsbek liegend in den Himmel blicken!



## Apropos

Die **Antibabypille** feiert in diesem Jahr ihren 60sten Geburtstag. +++ Am 13. August wäre die **Berliner Mauer** 59 Jahre alt geworden. +++ Am 6. August vor 75 Jahren wurde die erste Atombombe über **Hiroshima** abgeworfen, sie wurde von den amerikanischen Militärs zärtlich „litte boy“ genannt. Drei Tage später wurde **Nagasaki** auf die gleiche Art und Weise verwüstet und auf Jahrzehnte hinaus verstrahlt. +++ Der japanische Modeschöpfer **Kansai Yamamoto** verstarb am 21. Juli im Alter von 76 Jahren. Bekannt wurde er u.a. für die frühen Bühnenausfits von David Bowie für dessen „Ziggy-Stardust-Show“ in den 1970er Jahren. +++ Herzlichen Glückwunsch, **Iris Berben**, zum 70. Geburtstag! +++





## Sitzen und Warten Lied von Houffouet

Wie lang sitzt du Idiot schon / vor deinem Telefon und starrst wie gebannt den Hörer an?  
Du gehst nicht aus dem Haus, denn / du glaubst, gerade dann, wenn du draußen bist, ruft er dich an

Er war dein Supermann, vor zwei Tagen dort im Park  
hat er dich angesehen und um dich war's sofort geschehen.

Ihr habt viel Spaß gehabt und / ihr kamt zum gleichen Zeitpunkt, um Mitternacht ward ihr erlöst  
ihr tauschtet Kuss um Kuss, da / war dir zum guten Schluss klar  
dass du ihm deine Nummer gibst

Er war dein Supermann, vor zwei Tagen dort im Park  
hat er dich angesehen und um dich war's sofort geschehen.  
Und jetzt sitzt du und wartest auf ihn  
Doch ich sag dir, dieser Mann, glaub mir, der ruft dich nicht mehr an

Zu Haus im Bett warst du wie / bekiffst, du hast vorher nie an solch ein Wunder gedacht.  
Auf deiner Haut noch sein Duft, / in deinem Zimmer die Luft  
roch wie der Park in dieser Nacht

Das hat dich heiß gemacht / und du dachtest an den Mann  
und du kamst nochmal und kamst nochmal und kamst nochmal.  
Und jetzt sitzt du und wartest auf ihn.  
Doch ich sag dir, dieser Mann, glaub mir, der ruft dich nicht mehr an.

Klingelt das Telefon, bist / du gleich zur Stelle, so'n Mist:  
nur Mama fragt: „Kind, wie geht es dir?“  
dir sprießt seit Tagen ein Bart. / Das Brot im Kasten wird hart,  
im Abwasch schimmelt das Geschirr

Wie lang sitzt du Idiot schon / vor deinem Telefon und starrst wie gebannt den Hörer an?  
Du gehst nicht aus dem Haus, denn / du glaubst, gerade dann, wenn du draußen bist, ruft er dich an

Er war dein Supermann, vor zwei Wochen dort im Park  
hat er dich angesehen und um dich war's sofort geschehen.  
Seitdem sitzt du und wartest auf ihn.  
Doch ich sag dir, guter Mann, sei klug, schaff dir ein Handy an!





# Ratgeber

## Korrektter Umgang mit Parfüm

Vieles hat sich durch die Befolgung der ersten zehn Lektionen unseres Ratgebers schon für Sie zum Besseren entwickelt. Lesen Sie heute, weshalb Menschen immer noch Anlass finden, über Sie die Nase zu rümpfen.

**Folge 12/365 Über die korrekte Benutzung von Parfüm. Sie sind ein dufter Typ? Mag schon sein. Sie sind sinnlich? Kein Widerspruch. Auch reinlich? Davon sollte auszugehen sein. Sie sind umwerfend? Ja, genau, und das leider nicht nur im übertragenden Sinn. Wo Sie gehen und stehen, kippen Menschen reihenweise aus den Latschen.**



Sie duschen jeden Tag. Ob das notwendig ist und ob Sie ihrer Haut und den Wasserwerken damit Gutes tun, sei dahingestellt. Der Frischeduft nach dem Bad aber reicht Ihnen nicht. Um Ihre Reinlichkeit, Ihren Typ oder was auch immer zu unterstreichen, tragen Sie gerne noch ein Parfüm auf. Das wäre im Prinzip überhaupt nicht zu beanstanden. Kritisch wird es aber doch, weil Ihnen das Maß fehlt.

Haben Sie sich je Gedanken darüber gemacht, weshalb die Öffnungen von Parfümflakons so klein sind? Oder darüber, dass die Menge, die ein Pumpstoß freisetzt, möglicherweise klug und genau berechnet ist? Anscheinend nicht. Hier wird Ihnen verraten, was hinter diesen rhetorischen Fragen steckt: die Empfehlung, Parfüm wohl dosiert zu verwenden. Denn nicht die Menge macht's. Das Gegenteil ist der Fall.

Parfüm ist nicht dafür gedacht, sich selbst gut riechen zu können. Denn wegen der Gewöhnung müssten Sie ständig „nachlegen“. Letzten Endes dient die Benutzung von Düften dazu, andere zu becirren. (Lesen Sie „Das Parfüm“ von Patrik Süßkind!)

Damit also Ihre Mitmenschen Sie gut riechen können, verwenden Sie Parfüm in Zukunft sparsam, Sie werden erstaunt sein über die positive Wirkung. Beschränken Sie sich beim Auftragen auf folgende Partien Ihres Körpers, die wie dafür gemacht sind: Hals ODER Innenseite des Handgelenks (Puls). Und widerstehen Sie dem Impuls, aus dem Oder eine Und zu machen.

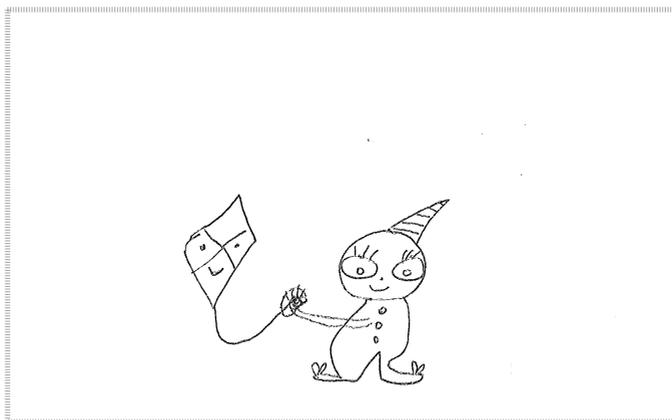
Mit dieser neuen Strategie machen Sie allen Menschen Ihres Umfeldes eine große Freude. Und Ihrem Portemonnaie *auch!*





# Gedanken von U.D.

ICH DACHTE MIR, DU MÜSSTEST EIGENTLICH ETWAS VERÄNDERN IN DEINEM LEBEN, DANN DACHTE ICH DARÜBER NACH, WAS ICH VERÄNDERN KÖNNTE, WO ICH ANFANGEN KANN. ICH BIN ZU ABGELENKT VON MEINEM UMFELD, DIE DINGE, DIE DA PASSIEREN, DASS ICH ECHT SCHWIERIGKEITEN HABE, MICH AUFS WESENTLICHE ZU KONZENTRIEREN. HABE BIS JETZT NICHTS VERÄNDERT.





## Auf die Knie gegen Rassismus und Polizeigewalt

Am 6.6.2020 trafen sich in Hamburg auf zwei unabhängig voneinander angemeldeten Demos statt zugelassener 800 etwa 14.000 Personen auf dem Rathausmarkt und am Jungfernstieg. In überwiegend friedlicher Absicht nahmen sie Bezug auf den Afroamerikaner George Floyd, der etwa eine Woche zuvor (25. Mai) in Minneapolis im US-Bundesstaat Minnesota durch Polizeigewalt getötet worden war, was zunächst in den USA, dann aber weltweit zu Empörung und Solidaritätsbekundungen geführt hat.

Der unbewaffnete George Floyd (46) war auf dem Boden liegend von einem Polizisten im Beisein dreier Kollegen über acht Minuten lang mit dem Knie am Hals brutal auf den Boden gedrückt worden. Obwohl Floyd mehrfach um Hilfe bat: „I can't breath“ (*Ich kann nicht atmen*), ließen die Polizisten nicht ab von ihm. George Floyd verstarb an der ihm zugefügten Polizeigewalt.

Der hauptverantwortliche Polizist ist kurz nach seiner Tat wegen des Tötungsdeliktes angeklagt worden – ein Novum in den USA, denn Polizisten, die in ähnlicher Weise den Tod von Afroamerikanern verursacht hatten, wurden zuvor nur selten angeklagt und noch viel seltener auch verurteilt. Mit einiger Verzögerung wurden auch seine drei Kollegen vom Dienst suspendiert und strafrechtlich verfolgt.



Wenn menschenverachtende und rassistisch motivierte Polizeigewalt in den USA auch trauriger Alltag ist, so stellten Bürgerrechtsaktivist\*innen klar, dass Polizeiwillkür weltweit ein Problem darstellt. Auch in Deutschland. Auch hierzulande kam und kommt es vor, dass Menschen auf Grund ihrer Hautfarbe vermehrt ins Fadenkreuz polizeilicher Ermittlungen geraten, kontrolliert und vorverurteilt werden. Auch in Deutschland haben Unschuldige durch die Polizei ihr Leben verloren, weil sie nicht weiß waren. Ursachen dafür sind *social/racial profiling* (Andersbehandlung aufgrund des äußeren Erscheinungsbildes einer Person) und struktureller Rassismus in der Bevölkerung.

Ein bewegendes Moment während der Demos in Hamburg war, wie die Teilnehmer\*innen – Menschen aller Hautfarben! – für 8 Minuten und 46 Sekunden auf die Knie gingen im Gedenken an George Floyd, denn eine ebenso quälend lange Zeit schnürte der Polizist seinem Opfer die Luft ab. P.H.





## Outdoor-Tischtennis Neu in Wandsbek dank Corona



Unter Corona-Bedingungen kann das Tischtennis-Angebot in der Wandsbeker Begegnungsstätte seit März leider nicht mehr stattfinden. Die Folgen lassen sich schnell ausmalen: soziale Kontakte liegen auf Eis, die so genannte Corona-Entschlangung macht sich im wahrsten Sinne des Wortes breit.



kann leider nicht im Doppel, auch von Rundläufen nehmen wir notgedrungen Abstand. Gespielt werden klassische Einzel.

Die Sportiven aus der Rüterstraße sind jedenfalls beglückt, dass es eine Al-

ternative gibt, und sie verbeugen sich vor der Leitung von Op de Wisch, die es unbürokratisch ermöglicht hat, die Outdoor-Tischtennisplatte zu erwerben.

Doch seit Beginn des Monats August gibt es eine Lösung: In der Rüterstraße wurde ein Bausatz aus gefühlt 100.000 Teilen so fachgerecht zusammengefrickelt, dass am Ende eine Tischtennisplatte dabei herauskam, auf der künftig im Hof gespielt werden kann.

Die Sportiven aus der Rüterstraße sind jedenfalls beglückt, dass es eine Alternative gibt, und sie verbeugen sich vor der Leitung von Op de Wisch, die es unbürokratisch ermöglicht hat, die Outdoor-Tischtennisplatte zu erwerben.

Wenn das Wetter mitspielt – wenn es keinen Regen gibt oder Wind allzu stark bläst – dann wird die Platte aufgebaut und es kann losgehen. Nichtsdestotrotz ändern sich die allgemeinen Tischtennisbedingungen auch hier: gespielt werden

Allerdings kann es bis auf Weiteres noch einen Pferdefuß geben: da es aktuell noch zu möglichst wenigen Durchmischungen in den BGSs kommen soll, erkundigen Sie sich als sportinteressierte Person bitte, ob Ihnen die Teilnahme in der Rüterstraße erlaubt wird, wenn Sie einem anderen Bezirk angehören.

Ansonsten freuen wir uns in Wandsbek auf Outdoor-Tischtennis  
**an jedem Mittwoch  
ab 16:00 Uhr!**





## Weißer Rauch

### Op de Wisch hat eine neues Klient\*innensprecher\*innen-Team

Am 1. August wurde in der Begegnungsstätte Nord in der Marschnerstraße ein neues Team von fünf Klient\*innensprecher\*innen bestimmt. Diese sind in alphabetischer Reihenfolge der Vornamen: Andrea, Desiree, Gabriel, Marcelle und Matze. Das Redaktionsteam gratuliert!

Die Anwesenden wurden köstlich versorgt durch einen Caterer während der Wahl. Und weil parallel noch ein afrikanisches Fest im Hof abgehalten wurde, gab es noch weitere Leckereien. Bereichert wurde die Veranstaltung durch Beiträge zweier Klientinnen, die jeweils ein Gedicht aus eigener Feder beziehungsweise Tai-Chi-Übungen beisteuerten.

Erstmals in der Op-de-Wisch-Geschichte wurde die VV (Vollversammlung der Klient\*innen) unter AHA-Regeln abgehalten. Die Klient\*innensprecher\*innen werden sich in der nächsten Ausgabe von Einblicke – Ausblicke persönlich vorstellen.

## 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 Kummerkästen 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**





# Veganer Spinat-Pfannkuchen

## Gesund kochen mit Mandy

### Zutaten für 5-6- Portionen

200 g Blattspinat  
Eiersatz (s.u.)  
350 ml Pflanzendrink  
– aus Hafer oder Soja  
– beide ungesüsst  
140 g Dinkelvollkornmehl  
Salz

rote Paprika  
Salatgurke  
selbstgemachter Kichererbsen-Tofu  
Eisbergsalat  
etwas Tomatenmark ohne Zucker



### Zubereitung

Ei-Ersatz zubereiten: 1 Sojamehl-Ei = 1 EL Sojamehl mit 3 EL Mineralwasser mit viel Kohlensäure mischen)

Den ausgedrückten Spinat pürieren, den Pflanzendrink dazugeben und noch weiter pürieren, bis der Spinat so klein wie möglich ist. Die Masse in eine Schale gießen, nun das Sojamehl-Ei hinzu geben, kurz vermischen, Salz und Mehl hinzufügen und gut umrühren, bis eine homogener Teig entstanden ist.

Den Teig 10 – 15 Minuten ruhen lassen.

Nun in einer Pfanne mit ein wenig Öl bei mittlerer Hitze ausbacken. Auskühlen lassen oder heiß mit der Füllung bzw. dem Belag bestücken.

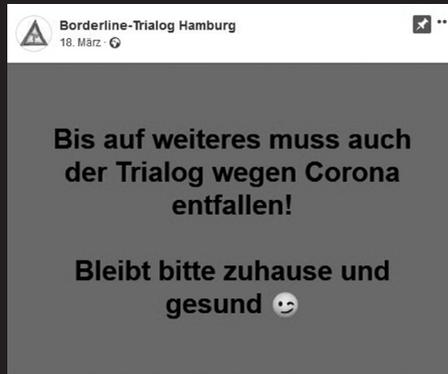
Den Pfannkuchen mit Tomatenmark bestreichen, ein Blatt Eisbergsalat auflegen, Paprika und Gurken in feine Streifen geschnitten dazu legen und den gewürfelten Tofu, etwas würzen und nun den Pfannkuchen einrollen oder über die Hälfte zuklappen. Ich habe noch etwas Sesampaste (Tahini) über die Rollen gegeben. Jetzt kann schnabuliert werden. Guten Appetit!





# Gemeinsame Wege zur Gesundheit

## Vorträge und Diskussionen



Sommer 2020





## Adressen und Telefonnummern

### Op de Wisch e.V.

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

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

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

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

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

Bezirk Eimsbüttel  
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](mailto:klientensprecher@op-de-wisch.de)

---

---

## 040 / 600 88 34 30

### die Notfallnummer für Klientinnen und Klienten

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





# **Ein Hoch auf den öffentlichen Nahverkehr!**



**Hier: S-Bahnhof  
Wandsbeker Chaussee**

Sommer 2020





**ZU GUTER LETZT**



**ZEICHEN SETZEN  
MIT HAND UND FUSS**

