Ausgabe März **2015**

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten Rahlstedts

WILLKOMMEN

Firmen-gründer setzen frische Akzente

BABY SHOOTING

Momente des Glücks festhalten

WIE BITTE?

Konflikte erkennen und vermeiden

KONFI CAMP

Glauben und erwachsen werden

An alle Haushalte in Rahlstedt und Umgebung (kostenlos)

Ihre Neukundenvorteile:

Eröffnungsangebote gelten für Neukunden der Sparkasse Holstein/Filiale Rahlstedt bis zum 31.03.2015.

Made in Holstein.
DIE NEUE GENERATION SPARKASSE
Sparkasse Holstein

Gönnen Sie sich Meer!
Leistung. Made in Holstein.

PRODUKTANGEBOTE:

- Holstein GiroDirekt
  das kostenlose Online-Girokonto
- MasterCard Gold
  für 1 Jahr kostenlos
- Holstein VorsorgePlus
  Neukundenbonus: 25 €
- Wertpapierdepot
  bei der Sparkasse Holstein / DekaBank für 1 Jahr kostenlos
- Schließfach
  für 1 Jahr kostenlos

Made in Holstein.

Sparkasse Holstein

www.die-neue-generation-sparkasse.de

Blog

IMPRESSUM
01|2015

TITELBILD:
Juliane Fensky

Herausgeber (v.i.S.d.P.)
Virginie Siems
Eutiner Str. 2,
22143 Hamburg
v.siems@rleben-magazin.de
www.rleben-magazin.de
Tel. 040 - 88 17 06 55
Fax 040 - 88 17 06 54

ANZEIGEN:
Silvia De Michelis
s.demichelis@rleben-magazin.de
Tel: 41 11 33 91

FOTOS: Juliane Fensky
www.kinderfotografie-hamburg.de

ART DIRECTION:
Mone Beeck

FREIE AUTOREN
Silvia De Michelis,
Günther Domes,
Alexander Posch,
Ute Teubner

DRUCK: Druckhaus Humburg GmbH & Co. KG
AUFLAGE: 35.000

VERBREITUNGSGEBIET
Privathaushalte in Rahlstedt

Veranstaltungstermine werden kostenlos abgedruckt, aber ohne Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit. Orte, Zeiten und Preise können sich ändern. Das gesamte Magazin, alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jeglicher Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und mit Quellenangabe gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

neulich habe ich eine ganz besondere Email bekommen. Eine Leserin schrieb, sie habe Sehnsucht nach unserem Stadtteilmagazin – wann denn die nächste Ausgabe erscheine. Also, hier ist sie. Gefreut hat mich natürlich das Lob, was darin steckt, aber vor allem auch das Wort Sehnsucht … was macht es mit mir? Ich fange an zu träumen, von tollen Menschen, von Natur und Abenteuer. Mein Kopfkino entführt mich regelrecht in eine andere Welt. Ähnlich habe ich es auch schon beim Hypnotiseur erlebt. Das war eine sehr erholsame Erfahrung, wie Sie auf S. 12 lesen können.

Aber ich habe auch Sehnsucht nach Abwechslung im Alltag. Daher freue ich mich sehr, über all die Neueröffnungen in Rahlstedt, über Unternehmer, die hochmotiviert frischen Wind in unseren Stadtteil bringen, die mit ihrer Sehnsucht nach einem eigenen Business Rahlstedt bereichern. Willkommen 24Helmets.de, Fresh'n Fun, Rahlstedter Urknall, Budai und Kinderfotografie Hamburg!
Lesen Sie im mehr darüber im Themenspecial.

Feuer und Flamme für Spiele in Hamburg

Eine große Sehnsucht vereint aktuell zahlreiche Hamburger. Sie wünschen sich die Olympischen Spiele in unsere Stadt. Mit der Sehnsucht im Herzen, sind wir alle Feuer und Flamme – für Olympia, aber eben auch für unsere persönlichen Wünsche und Träume. Ein Prickeln liegt in der Luft!

Herzliche Grüße und frohe Ostern!

ANZEIGE

WIR sind Audi in Hamburg
audizentrum-hamburg.de

Premium-Service auch für Volkswagen.

Unser Team freut sich auf Ihren Besuch.

Ihr Volkswagen Service Partner
Audi Ahrensburg
Audi Hamburg GmbH
www.audi-ahrensburg.de, kundenbetreuung.ahrensburg@audizentrum-hamburg.de
Gänseberg 7, 22926 Ahrensburg, Tel. 0 41 02/49 09-0

Service

INHALT DIESER AUSGABE

Themenspecial	_06	Herzlich willkommen!
Kolumne: Wie bitte?	_10	„Mensch, ist das heiß hier!“
Mein Job	_12	Wie fühlt sich eigentlich Hypnose an?
Soziales	_13	Und täglich grüßt der Küchenchef
Unternehmertum	_14	Aus den Unternehmen
Himmlisches und Irdisches	_22	Glauben und zweifeln
Tagebuch einer Heilpraktikerin	_26	Den Arm aus der Schlinge gezogen
Alles Schule	_28	Ist mein Kind schulreif?
Literatur	_31	„Wie man sich einer Sache chinesisch nähert“ von Alexander Posch
Meine Begabung	_34	Der Mann, der in der Wüste Wasser fand
Veranstaltungen	_35	Nicht verpassen!

ANZEIGEN

YOGA Rahlstedt
Probestunden
nach Vereinbarung
Seva Kaur, Schweriner Straße 11, Tel. 040-555 70 206
www.yoga-rahlstedt.de

Wir sind für Sie da.

200 Standorte, 360 Geldautomaten, 4.000 Beratungsgespräche pro Tag: Die Hamburger Sparkasse tut alles, damit Sie Ihre Bankgeschäfte überall und jederzeit bequem regeln können.

Wo immer Sie uns brauchen, wir sind mit unseren rund 5.000 engagierten Mitarbeitern für Sie da.

Vom persönlichen Kundengespräch in der Filiale oder bei Ihnen zu Hause über ein modernes Online-Banking bis hin zum Video-Chat. Wir investieren für Sie stetig in die Weiterentwicklung unserer digitalen Angebote und vernetzen diese mit unserem flächendeckenden Filialnetz, wie es in der Metropolregion Hamburg nur die Haspa bietet.

Kundennähe in 27 Regionen.

Was für uns besonders zählt, ist die Nähe zu unseren rund 1,5 Millionen Privat- und Firmenkunden. Deshalb haben wir unser Leistungsangebot ausgeweitet und bieten in jeder unserer 27 Regionen alles aus einer Hand. Neben Service und Finanzberatung sind auch unsere Immobilien-Spezialisten und Firmenkunden-Betreuer direkt vor Ort. Sie kennen den lokalen Markt bestens.

Wir fördern die Metropolregion.

Das Gesicht der Haspa sind unsere kompetenten Mitarbeiter. Sie wissen um die Wünsche und Bedürfnisse unserer Kunden. Unsere 27 Kundenbeiräte geben uns dafür wichtige Impulse. Gemeinsames Ziel ist es, die Entwicklung in den Stadtteilen voranzutreiben. Wir sind nicht nur erster Ansprechpartner für Ihre Finanzen, sondern auch darüber hinaus. Von der Förderung der Kita bis hin zum Sportverein um die Ecke. Auch das bietet kein anderes Kreditinstitut in Hamburg. Testen Sie uns.

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse

24HELMETS.DE
Schweriner Str. 27
22143 Hamburg
Tel. 18 99 43 11
Laden-Öffnungszeiten:
Di-Fr 15- 19 Uhr
Sa 10-14 Uhr
Internet:
www.24Helmets.de

Familie Dimpker hat mit ihrem Shop frühzeitig eine Marktlücke entdeckt und ganz gleich wie bescheiden Caroline und Daniel es formulieren, 24Helmets.de zählt inzwischen zu einem der größten Händler für Helme und Motorradbekleidung im Retro- und Vintage-Stil.

FRISCHE IDEEN SORGEN FÜR NEUEN SPIRIT IN RAHLSTEDT

HERZLICH WILLKOMMEN

TEXT **VIRGINIE SIEMS**

Unser Stadtteil ist bunt und lebendig. Mutige, engagierte Menschen sind kürzlich dazu gekommen, um ihr eigenes Unternehmen zu gründen – aus Leidenschaft und mit viel Liebe zum Detail. Sie setzen auf Qualität. Was für ein erfreuliches Signal. Wir meinen: Das hat sich Rahlstedt nach einer Odyssee zahlreicher Billigshops ehrlich verdient.
Wir wünschen viel Erfolg!

Internationaler Motorrad Lifestyle mitten in Rahlstedt

Da sind zunächst einmal Caroline und Daniel Dimpker, die vor Jahren im Italienurlaub feststellten, dass Motorradbekleidung nicht nur funktional, sondern auch Ausdruck eines Lifestyles sein kann. Dort gibt es in vielen Modegeschäften auch trendige Motorrad-Outfits. Die beiden waren begeistert und deckten sich erstmal für den eigenen Bedarf ein. Doch dann lässt sie die Idee nicht mehr los, Designerklamotten zum Motorradfahren nach Hamburg zu holen. 2009 entscheiden sie sich, es mit einem kleinen Onlineshop auszuprobieren, so dass Caroline als Mutter zweier Kinder nebenbei von zu Hause aus arbeiten kann. Daniel bringt die nötige Online-Expertise mit, um einen Versandhandel im Internet zu betreiben. Die Ware beziehen sie bei kleinen Familienbetrieben in Italien, die seit Jahrzehnten mit den gleichen Maschinen arbeiten und so den authentischen Stil und die gewünschte Qualität produzieren. Vieles ist nach wie vor reine Handarbeit. Ergänzt wird ihr Sortiment um einige internationale Marken aus den USA, Großbritannien und Asien. Gut vorbereitet gehen sie schließlich mit dem zweisprachigen Shop www.24Helmets.de an den Start. Und siehe da, es funktioniert. Motorradfahrer messen

GEWINNSPIEL

gesponsert von: 24Helmets.de Motorcycle Lifestyle

Suchen und zählen Sie die Ostereier, die wir im gesamten Heft versteckt haben.

Unter den Einsendern verlosen wir eine Tasche der schwedischen Kultmarke Sandqvist, Modell und Farbe je nach Verfügbarkeit – gesponsert von 24Helmets. Bitte schicken Sie die Lösungszahl per E-Mail an: **v.siems@rleben-magazin.de**. Einsendeschluss ist der 30. April 2015. Geben Sie bitte Ihre Anschrift an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösungswort Ausgabe 4/2014: Suppentopf. Gewonnen haben: Andre Schulze, Ingo Schönemann, Rita Winkler

überall auf der Welt ihren Kopfumfang und bestellen einfach online, direkt in Rahlstedt: hochwertige Jethelme und Retro-Integralhelme aber auch Motorradbrillen, Jacken, Jeans und Accessoires. Die Bestellungen kommen aus Hamburg, ganz Deutschland und auch aus entfernten Ländern wie Japan, Mexiko und Bahrain.

„Fünf Jahre später wird es eng im Hause Dimpker: überall Helme, Klamotten und Kartons."

Fünf Jahre später wird es eng im Hause Dimpker: überall Helme, Klamotten und Kartons, aber kein Privatleben mehr. Die anfängliche Idee, dass Caroline in Teilzeit ein paar Helme verpackt und verschickt, ist überholt, denn die Nachfrage nach Motorradbekleidung und Accessoires im Retrostyle ist enorm gewachsen. Im Dezember 2014 zieht 24Helmets.de daher um, in das Ladengeschäft in der Schweriner Straße 27, der ehemaligen Dresdner Bank Filiale, schräg gegenüber vom Hameister-Haus. Inzwischen arbeitet Daniel Dimpker in Vollzeit – und mit Conny und Christian sind zwei weitere Mitarbeiter an Bord gekommen. An der neuen Adresse wird ein völlig neues Shopkonzept entwickelt: ein großes Warenlager mit Packstation und Retourenbearbeitung, ein Fotostudio für das Erstellen eigener Produktfotos für die Website, Arbeitsplätze für die Online-Kundenbetreuung und natürlich die neue Ausstellungsfläche für die Ladenkunden, die ab sofort aus Hamburg und Norddeutschland zum Stöbern und Anprobieren kommen können. Die weiteste Anreise hat bisher ein Besucher aus Weißrussland auf sich genommen.

Caroline und Daniel sind überzeugt von der verkehrsgünstigen Lage, der Nähe zu weiteren Einkaufmöglichkeiten und vom idealen Ausgangspunkt für Ausfahrten ins naheliegende Umland. In Rahlstedt bewegt sich etwas ...

Leckere Vitaminsäfte bei fresh' n fun

Was für eine Bereicherung für das Rahlstedt Center: eine Saftbar! Die mutige Gründerin ist Bettina Bug, der Ende des Jahres mit fresh'n fun – Die Vitaminbar eine überraschende Neueröffnung gelungen ist. Ihr Angebot ist einzigartig in der Region. Statt Coffee to go gibt es bei ihr einen leckeren Vitaminschub im Vorbeigehen. Sie freut sich sehr, dass sie mit ihrem Gesundheitsbewusstsein den Geschmack der Rahlstedter trifft – die bunten Säfte und Smoothies sind inzwischen Kult bei Alt und Jung, bei Mann und Frau.

Für Bettina Bug war lange klar, dass sie mal etwas Eigenes machen möchte, etwas das von Herzen kommt. Und so kam ihr eines Tages die Idee, sich mit ihrem Lieblingsthema „gesunde Ernährung" selbständig zu machen. Sätze wie „Du bist, was Du isst!" und „An apple a day keeps the doctor away!" begleiten sie schon ein Leben lang und schließlich – inspiriert von den Saftbars in den USA – hat sie sich für ihre Vitaminbar entschieden. Der Businessplan war für die Bankerin eine der kleineren Hürden. Die echte Herausforderung bestand darin, die richtige Komposition der Säfte zu entwickeln. Sie hat letzten Sommer im Garten mit der Familie und Freunden immer wieder neue Versionen gemischt und probiert, gemischt und probiert, gemischt und probiert. Nur die besten und leckersten Rezepte haben es in ihr Angebot geschafft. Der Name ist Programm, denn der wichtigste Aspekt bei all ihren Säften ist die Frische: „Bei uns ist wirklich alles frisch. Nichts wird vorgepresst

Bettina Bug schenkt jedem Kunden zur Vitaminportion noch ein Lächeln dazu.

IM ANGEBOT:

- frisch gepresste Säfte, wie z.B. Karotte-Orange o. Apfel-Birne-Rote Bete
- Fruchtsmoothies, d.h. pürierte Fruchtcocktails, z.B. Himbeer-Kokos-Banane-Orange oder Mango-Banane-Apfel-Joghurt
- Grüne Smoothies, d.h. pürierte Gemüse-Frucht-Cocktails, z.B. Salat-Spinat-Paprika-Apfel-Banane-Ingwer-Mineralwasser oder Salat-Ananas-Paprika-Zitrone-Sellerie-Mineralwasser
- Shakes, d.h. ein mit Frucht und Eis gemixtes Milchgetränk, z.B. Erdbeer- o. Mango
- Iced Frappés, d.h. Mixgetränke mit gecrushtem Eis, wie z.B. Mint Chocolate oder Green Chai
- Quarkspeisen, Müsli und Rohkost

Täglich alles frisch: eine große Auswahl an verschiedenem Obst und Gemüse.

Was für eine niedliche und friedliche Ausstrahlung von Neugeborenen ausgeht.

oder anderweitig vorbereitet. Der Kunde sieht immer ganz genau, was in seinem Saft enthalten ist und wie es verarbeitet wird."

Die grünen Smoothies sind auch bekannt unter dem Namen Detox. Sie sind der Vitalstoffboost schlechthin, denn grüne Rohkost enthält neben den Vitaminen auch zahlreiche Vitalstoffe, die der Entgiftung des Körpers dienen. Allerdings kann der Körper sie, wenn sie nur zerkaut werden, nicht vollständig aufnehmen. Anders ist es, wenn ein Hochleistungsmixer ihre feste Zellstruktur aufbricht und so die wertvollen Stoffe freigibt. Bettina Bug macht es auf diese Weise der Erfinderin der grünen Smoothies Victoria Boutenko gleich, die dank ihrer Ernährungsumstellung einige Krankheiten überwunden hat. „Die grünen Smoothies sind so unglaublich gesund!", ein stolzes Lächeln ist zu sehen und Bettina Bug ergänzt mit einem Leuchten in den Augen: „Ich habe bei Victoria Boutenko gelesen, dass sie sich freut, wenn selbst Superman zum Frühstück einen grünen Smoothie zur Stärkung trinkt."

Öffnungszeiten: Mo-Sa 8-20 Uhr im Rahlstedt Center

ANZEIGE

fresh'n fun
-DIE VITAMINBAR-

SÄFTE UND SMOOTHIES IN ALLEN FARBEN

Der bunte Mix verschiedener Früchte oder Gemüsesorten wird hier zu einem geschmacklichen Vergnügen. Genießen Sie während der Zubereitung den himmlischen Duft von frischem Obst und Gemüse!

Voll im Trend: die grünen Smoothies.

NEU: Bereiten Sie kleine Freuden mit unseren Geschenkgutscheinen.

täglich geöffnet von 8-20 Uhr im Rahlstedt Center

Rahlstedter Urknall als Flopfknolle oder vom Fass

Die Idee für Rahlstedts eigenes Bier ist im Organisationsteam von Rahlstedt Rockt entstanden und im Sommer 2014 erstmalig auf der Rockwiese ausgeschenkt worden. Seitdem wächst die Nachfrage nach dem Rahlstedter Urknall und bei uns in der Redaktion klingelt seit der letzten Veröffentlichung permanent das Telefon. Leser rufen an und wollen wissen, wo sie Rahlstedts Bier beziehen können. Hier nun also eine aktuelle Übersicht: ■ Im Restaurant Bacchus, Ellerneck 58 ■ Bei Edeka Hinrichs, Brockdorffstraße 96 ■ Bei Majid vom Getränkecenter, Rahlstedter Straße 49

Termine für Fans und solche, die es noch werden wollen:

28. März 2015, 16-19 Uhr im Bacchus: **Rahlstedter Bräu-Tag** – Zweites Craft Beer Tasting, Probiermesse handgemachter Biere der Hobby- und Kleinstbrauer

17. und 18. Juli 2015, ***Rahlstedt Rockt***, Schimmelreiter Weg, von Freitag Nachmittag bis Samstag Nacht: Mobile Brauerei schenkt zum zweiten Mal Rahlstedter Urknall aus. Das Festival der Neuen Schule findet erstmalig im Frühsommer statt – als perfekte Einstimmung in die Sommerferien.

Oh, wie süß!

Im Babyglück: Mütter und Väter erleben die ersten Wochen und Monate mit ihrem Nachwuchs besonders intensiv. Diese erste Zeit voller Freude, Stolz und Liebe würden die meisten von ihnen am liebsten anhalten. Genau das ist die Spezialität von Juliane Fensky. Sie fotografiert Neugeborene und kreiert einzigartige Erinnerungen. Sie inszeniert die kleinen Wonneproppen ganz liebevoll in niedlich dekorierten Körbchen oder Nestern vor passenden Hintergründen. Auch Babys in Papas großer Hand oder auf seinem starken Unterarm sind immer wieder entzückende Motive.
„Ich erinnere mich noch gut an unsere beiden Kleinen und weiß einfach, dass man sich als Eltern gar nicht satt sehen kann an den eigenen Babys“, erklärt uns Juli. „In der Zeit habe ich selbst ganz viel fotografiert und schließlich mein Hobby zum Beruf gemacht.“ Sie hat tatsächlich ein Händchen für den Studioaufbau und für die Komposition des jeweiligen Shootings. Aber auch kleine Kinder setzt sie geschickt in Szene. „Sie sind die ehrlichsten und glücklichsten Geschöpfe auf Erden - unbeschwert und einfach. Das liebe ich so sehr an ihnen.“

Dass es ihr aufrichtig Spaß macht, die Kleinen mit der Linse einzufangen, so wie sie sind, merkt man sofort. Juliane Fensky lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen – Bjarne, 4 Jahre und Ole, 11 Monate – in Oldenfelde. Inzwischen konnten wir sie glücklicherweise auch als Fotografin für unser Stadtteilmagazin RAHLSTEDT R LEBEN gewinnen.

Juliane Fensky, www.kinderfotografie-hamburg.com, Tel. 0 15 22 44 11 601

+++ Budai Restaurant eröffnet im Frühjahr +++

Die Restaurantbetreiber Stefan Ching und Doughui Yang eröffnen in Kürze das Budai – nach aufwendigen Renovierungsmaßnahmen im ehemaligen Fürstenhus. Die Räumlichkeiten werden in einem hellen, modernen Ambiente neu erstrahlen. Ihr Konzept: • Chinesisch • Mongolisch • Japanisch, d.h. es wird ein Buffet mit Show-Küche geben, wo alles frisch für jeden Gast zubereitet wird.

TEXT **SILVIA DE MICHELIS**

Das letzte Ma(h)l

Ende letzten Jahres besuchten wir ein ganz bestimmtes Restaurant in Rahlstedt, um auch einmal in den Genuss der sogenannten gehobenen Küche zu kommen. Doch das Chaos fing schon beim Aperitif an, die Aperol Flasche war verschwunden, wie der Kellner lapidar meinte und hinzufügte “Vorhin war sie noch da!“

Leider waren auch bei der Antipasti-Platte zwei Gemüsesorten schlecht geworden. Sie schmeckten brausig! Mit „Das Saure ist der Käse obendrauf!“ wurde es salopp entschuldigt. Die versprochene Entschädigung „Espresso aufs Haus“ wurde schon fünf Minuten später durch ein „Die Antipasti wird von der Rechnung gestrichen“ auch gleich mit gestrichen! Die Sauce zum Rind wollte er uns nicht empfehlen, da sie zu salzig sei, aber das Lamm wäre ganz zart, natürlich ohne Knochen. Dem war nicht so, schon der Knochenteller machte stutzig. Nach einem Telefonat mit dem Chef klärte er uns auf: „Das war die Wirbelsäule. Im Rücken ist doch eine Wirbelsäule!!“

Es war noch nicht einmal 22 Uhr, aber Nachtisch gab‘s nicht mehr: „Der Koch hat schon Feierabend gemacht.“ Wir waren enttäuscht, ließen uns aber nicht den Abend verderben und unterhielten uns angeregt weiter - bei dem vom Kellner empfohlenen „Schanti“, wobei es erstmal klick machen musste, bis wir verstanden, dass er den italienischen Chianti meinte...

Er kam auffällig oft an unseren Tisch. Außer uns war niemand mehr da. Ihm war wohl fad... „Brauchen Sie mich in den nächsten 10 Minuten? Ich geh‘ dann mal draußen den Müll machen.“ Es hörte sich an wie „Ich geh dann mal zur Toilette, groß machen...“ „Na, hoffentlich wäscht er sich hinterher die Hände!“ dachten wir.

Die nächste Frage war tatsächlich, ob einer von uns zur Toilette müsste: „Ich kann schon mal das Licht ausmachen, wenn sowieso keiner mehr muss.“

Wir hatten verstanden: Er wollte Feierabend machen! Fing dann aber an, seine Lebensgeschichte zu erzählen: „Ich bin Ali, komme aus Agadir, habe sechs Jahre am Ballermann und in der Schweiz gearbeitet, spreche sechs Sprachen fließend, und in Deutschland gibt es so ein tolles Krankenversicherungssystem, deshalb bin ich jetzt hier....“ Er wurde immer zutraulicher, das mit den Sprachen war völlig übertrieben, wir testeten Französisch und Italienisch, aber mehr als „oui“ oder „si“ kam nicht....

Er gab letztendlich zu, dass die Antipasti nicht mehr frisch waren, der Koch hätte schon das andere Restaurant runtergewirtschaftet...Unschlagbar aber sein Kommentar, als wir meinten, dass wir ganz schön Pech hatten: „Pech? Wieso Pech?? Nein, Glück! Dass Sie so einen tollen Kellner wie mich hatten!!“ Erklärend fügte er hinzu „Wenn das Lob nicht von andern kommt, muss ich es eben selbst tun!“ Kulinarisch war der Abend ein Griff ins Klo. Aber unvergesslich, vor allem, weil unser Hund jetzt Bobsie heißt: „Was für einen schönen Hund haben Sie! Wie Bobsie von meiner Großmutter in Agadir!“ Als wir gingen, kam Ali gleich mit raus. Er wüsste jetzt gar nicht, was er tun sollte, die Bahn ist gerade weg....Machte er sich etwa Hoffnungen, dass wir ihn mitnehmen? Wir werden es nie erfahren, denn Ali und das Restaurant sind aus Rahlstedt verschwunden...

IN STRESSIGEN SITUATIONEN REDEN WIR SCHNELL EINMAL ANEINANDER VORBEI. EINE BLÖDE SITUATION ENTSTEHT UND KEINER WEIß, WIE ES DAZU KOMMEN KONNTE – ODER WIE MAN AUS DIESER MISSLICHEN LAGE WIEDER HERAUSKOMMT.

HEUTE: „MENSCH, IST DAS HEIß HIER!“

TEXT **GÜNTHER DOMES**

Kommunikations-Coach Günther Domes zeigt, wie es zu typischen Missverständnissen kommt und wie wir sie vermeiden können.

Der Konflikt

Ein Wintermorgen Anfang Januar. Es wird kaum hell, draußen ist es kalt und windig, das typische Schmuddelwetter. Im Büro herrscht dicke Luft: In einer Stunde muss Frau Hansen ihr neues Marketingkonzept fertig haben, Kollege Petersen bereitet sich auf einen Besuch bei einem wichtigen Kunden vor, und gerade ist der Computer von Herrn Jacobi zum zweiten Mal abgestürzt. Jacobi startet den Rechner neu, er ist sichtlich genervt. „Mensch, ist das wieder mal heiß hier!“, stöhnt er und öffnet das Fenster. Petersen, mit knappem Blick auf das Thermometer: „22 Grad, ganz normal, Zimmertemperatur.“ Frau Hansen beschwert sich: „Machen Sie bloß das Fenster wieder zu, oder wollen Sie, dass ich krank werde?“ Herr Jacobi schließt das Fenster und verlässt deutlich grummelnd den Raum...

„Herr Jacobi schließt das Fenster und verlässt deutlich grummelnd den Raum...“

Das ist passiert

Das Beispiel zeigt, wie schnell es zu Missverständnissen und Konflikten kommen kann – auch wenn die Kollegen sich eigentlich gut verstehen und gerne zusammen arbeiten. Die Ursache dafür liegt meist in einer missglückten Kommunikation: Sender und Empfänger reden aneinander vorbei, und jeder meint und versteht etwas anderes. In unserem Beispiel ist Herr Jacobi ziemlich im Stress. Er merkt, dass ihm furchtbar heiß ist und dass er dringend frische Luft braucht - aber er sagt etwas ganz anderes. Er sagt nicht „Mir ist heiß“, sondern „es ist heiß“. Die Reaktionen von Herrn Petersen und Frau Hansen zeigen, wie unterschiedlich derselbe Satz verstanden werden kann. Herr Petersen

ANZEIGE

GÜNTHER DOMES
lebt seit 2012 in Rahlstedt. Der zertifizierte Kommunikationsberater und -trainer leitet praxisorientierte Management-Trainings und Workshops und hat sich dabei auf Kommunikation und Mitarbeiterführung spezialisiert. Als Ausgleich zu seinen zahlreichen Dienstreisen, die ihn auch in exotische Länder führen, schätzt der überzeugte Wahl-Hamburger die Lektüre spannender Bücher und lange Spaziergänge mit dem Hund.

versteht überhaupt nicht, worum es Herrn Jacobi wirklich geht („Mir ist es viel zu heiß hier! Ich fühle mich sehr unwohl und brauche dringend frische Luft"). Er hört nur die Sachinformation und überprüft diese. Dadurch kommt er zu dem für ihn völlig richtigen Ergebnis: „Das stimmt nicht". Für ihn ist die Sache damit erledigt. Frau Hansen dagegen hört einen Angriff auf ihr Wohlbefinden und fühlt sich in ihrer Gesundheit bedroht. Indem sie Herrn Jacobi vorwirft, ihre Gesundheit sei ihm egal, verteidigt sie sich sofort mit einem Gegenangriff und schlägt ihren gestressten Kollegen damit in die Flucht.

Der Kommunikations-Tipp: So geht es besser

Gerade in angespannten Situationen sollten wir darauf achten, dass der andere uns so gut und so einfach wie möglich versteht. Als Grundregel gilt: Der Sprecher hat die Verantwortung dafür, dass seine Botschaft beim anderen richtig ankommt – und nicht umgekehrt! Der Formulierungstipp für Herrn Jacobi heißt deshalb für das nächste Mal: „Ich finde es gerade furchtbar heiß hier – deshalb mache ich mal kurz das Fenster auf. Wenn es Euch zu kalt wird, sagt einfach Bescheid, okay?" Damit sagt er den anderen, dass er dringend frische Luft braucht - und er holt sich das Einverständnis der anderen ab. Herr Petersen wird dann verstehen, dass es im Moment nicht um die aktuelle Raumtemperatur geht. Und Frau Hansen weiß, dass sie offen sagen kann, wenn es ihr zu kalt wird: Eine gute Grundlage für eine gute, kollegiale Zusammenarbeit - auch an einem arbeitsreichen Wintermorgen in Rahlstedt. ■

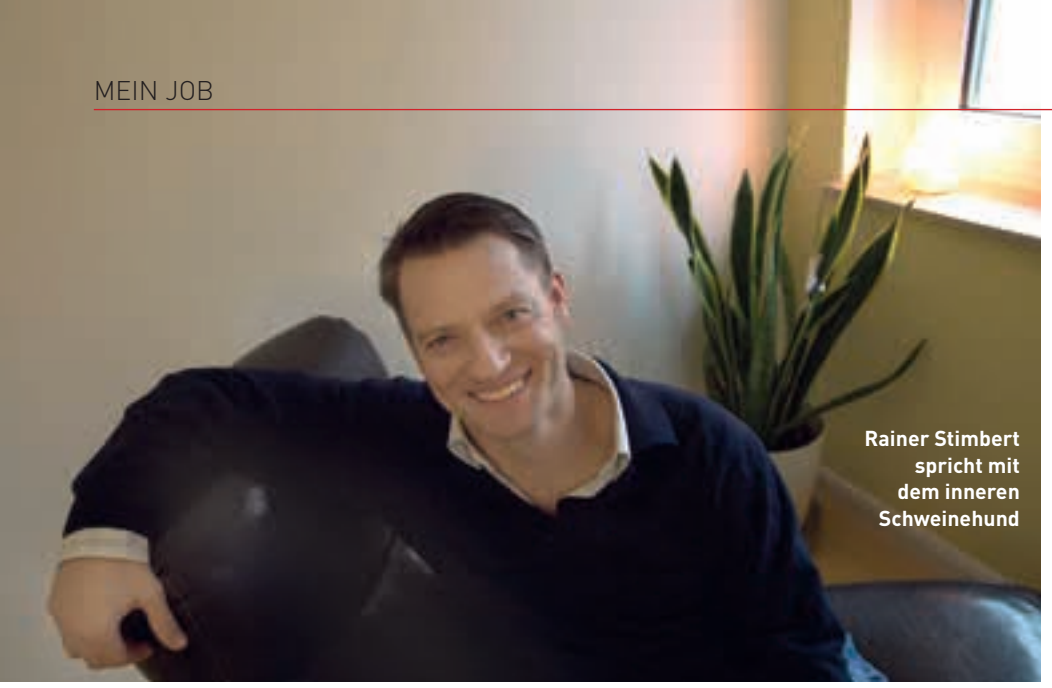
Haben Sie eine Frage an den Kommunikations-Coach? Dann schreiben Sie einfach an: mail@guenther-domes.de

LITERATURTIPP:

Friedemann Schulz von Thun: Miteinander reden 1 – Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Rowohl, Reinbek 1981, ISBN 3-499-17489-8.

Lesen Sie im nächsten Heft weiter zum Thema Konflikte: „Du bist schuld!"

ANZEIGE



Rainer Stimbert spricht mit dem inneren Schweinehund

VERÄNDERUNGEN MÜHELOS IM SCHLAF ANGEHEN

WIE FÜHLT SICH EIGENTLICH HYPNOSE AN?

TEXT **VIRGINIE SIEMS**

Ehrlich gesagt, hatte ich bis vor kurzem Angst vor Hypnose. Warum? Weil ich nur die Showhypnose aus dem Fernsehen kannte, wo der Hypnotiseur zur Freude des Publikums Schabernack mit den hypnotisierten Personen getrieben hat. Doch was wohl alles passiert, wenn man mit einem Hypnotiseur alleine ist?

Kürzlich lernte ich Rainer Stimbert aus Rahlstedt kennen. Er bot mir eine Neujahrshypnose an und versprach mir, dass ich mich dabei entspannen würde. Ich erzählte ihm von meinen Bedenken und er bestätigte mir, dass ich zu bestimmt 90 % aller Menschen zähle, die Hypnose für sich ablehnen aus Angst vor dem Kontrollverlust. Doch er versprach mir, dass ich bei seinen Hypnosen bei Bewusstsein bin und er keinen Unfug treibt. Ich bat um Bedenkzeit.

Drei Wochen später siegte die Neugierde. Rainer bot mir als erstes das DU an, damit die Hypnose funktioniert. Gesiezte Suggestionen funktionieren nämlich nicht. Nach ein paar leichten Entspannungsübungen durfte ich mich auf eine gemütliche Chaise Longue legen und mit einer Wolldecke zudecken. Danach Augen zu, atmen und zuhören. Rainer hat viel erzählt, doch ich erinnere nur wenige Einzelheiten: ein Wald, ein Wasserfall, rote und blaue Quadrate ... das nennt man also Trance. Unter uns: Es fühlt sich an wie Einschlafen. Der Unterschied ist, dass einem keine Alltagsthemen durch den Kopf gehen, sondern dass Rainers Worte die Gedanken lenken – bodenständig und völlig frei von mystischem Schnickschnack. Ich schlafe sogar zweimal ein. Das hat er gemerkt, er holt mich zurück, indem er mich mit meinem Namen anspricht und mich bittet tief durchzuatmen. Da bin ich wieder im wohligen, entspannten Zustand und höre deutlich die Suggestionen: Ich soll Erlebtes loslassen und mich für Neues öffnen. Gerne. Dabei genieße ich das Nichtstun und die Entspannung. Nach einer gefühlten Ewigkeit beendet er die Hypnose. Mir geht es gut und ich bin bei klarem Verstand. Ich will etwas über die Wirkung wissen. Was ist jetzt anders? Zunächst gar nichts. Rainer sagt, ich solle mich ein paar Tage gedulden, bis ich etwas spüren kann. Und tatsächlich am Montag ist etwas anders: Ich fühle mich wie ein leeres Blatt Papier. Es ist nichts Altes mehr da, dafür ist da jetzt viel Platz für Neues. Nach dieser ungewohnten Leere kommt das Glücksgefühl gepaart mit ganz viel Vorfreude auf die neuen Themen, die ich für diese Ausgabe - frei von Altlasten - anpacken kann.

Ich habe dadurch jetzt auch eine Vorstellung, wie Hypnose auf Menschen wirkt, die mit dem Rauchen aufhören wollen oder die gerne abnehmen möchten. Es sind diese zielgerichteten Suggestionen, die das Unterbewusstsein ansprechen und dort im Inneren den Veränderungsprozess auslösen. Rainer erklärt mir, dass die Rauchentwöhnung mit nur einer intensiven Hypnosesitzung erledigt ist. Zum Abnehmen benötigt man ca. 3-4 Hypnosen. „Wirklich erfolgreich sind die Sitzungen immer dann, wenn die Menschen von sich aus kommen. Kommt derjenige nur, weil er seiner Frau einen Gefallen tun möchte, dann wird die Hypnose wenig Einfluss nehmen.“, weiß Rainer aus Erfahrung. ■

Mein Fazit:
Rainer kann mit dem inneren Schweinehund sprechen und helfen, liebgewonnene, aber belastende Gewohnheiten zu überwinden, wenn man nur will.

Rainer Stimbert
Buchwaldstraße 75a
22143 Hamburg
Tel. 20 91 01 75

ANZEIGE

WAS VERBIRGT SICH HINTER DEM ORANGENEN SCHRIFTZUG ***hsb*** AN DER SCHARBEUTZER STRAßE?

UND TÄGLICH GRÜßT DER KÜCHENCHEF

Nicht aus Pappe: Koch Patrick Ebert

TEXT **VIRGINIE SIEMS**

Das Gebäude wurde 2010 fertig gestellt und jeder kennt es. Doch was machen die da eigentlich? Die Abkürzung HSB steht für Hamburger Senioren- und Behinderten-Hilfsdienst e. V. Dieser gemeinnützige Verein hält für ganz viele Menschen im Stadtteil seit über 30 Jahren ein Angebot bereit: von der Ausbildung von Menschen in Gesundheitsberufen über die Tagespflege für Erwachsene (auch demenziell Erkrankte), die Pflege und Haushaltshilfe im eigenen Wohnumfeld, die hauswirtschaftliche Versorgung von Messies, die Wiedereingliederung von psychisch erkrankten Menschen bis hin zu einer Kantine mit Cateringabteilung. Zwei Themen interessieren mich davon besonders.

Die Nachbarschafts-kantine

Neben dem Pappkoch an der Straße gibt es natürlich auch noch einen echten Koch in der Küche: Patrick Ebert, 26 Jahre – sympathisch und auf Zack. Er hat die Kantine eigenhändig aufgebaut und zu dem gemacht, was sie heute ist: eine öffentliche Kantine. Dort kann jeder essen gehen, immer montags bis freitags von 12-14 Uhr. 40 Sitzplätze stehen zur Verfügung.

Anfangs, im Jahr 2010, war er noch alleine zuständig. Er hat jeden Teller und jede Gabel bestellt, ausgepackt und eingeräumt. Nun steht sein System und es funktioniert einwandfrei. Heute arbeiten sie zu fünft in der Küche und bekochen einige KiTas in der Nachbarschaft sowie die Mitarbeiter des HSB und alle Tagesgäste, die aus der Nachbarschaft kommen – weil es ihnen hier einfach schmeckt. Patrick Ebert verrät uns seinen „Trick“: Ich koche wie andere auch nur

150 kg werden pro Woche von Hand geschält.

mit Wasser und verwende bevorzugt täglich frisches Gemüse aus der Region. Im Sommer genieße ich es, Kräuter aus dem HSB-eigenen Garten verwenden zu können.“ Während des Gesprächs lächelt er freundlich und schält geduldig Kartoffeln und mir wird eins klar: In der Ruhe liegt die Kraft.
Der Speiseplan ist einsehbar auf der Website: **www.hsb-ev.de/speiseplan.htm**.
Guten Appetit!

Die hauswirtschaftliche Versorgung von Messies

Ein ganz sensibles Thema ist das Messie-Syndrom, doch der HSB scheut sich nicht auch diesen Menschen zu helfen und sie tatkräftig beim Aussortieren und Ablegen zu unterstützen. Die Ursache dafür, dass Menschen zum Messie werden, ist oftmals gebunden an einen Schicksalsschlag bzw. ein traumatisches Erlebnis aus dem Verlustängste resultieren. Sie finden nicht wieder zurück in den strukturierten Alltag, d.h. Messies neigen zum Sammeln und Horten von Sachen, die ihre Mitmenschen oft als wertlos ansehen und wegwerfen würden. Oft sehen sie die Irrationalität ihres Hortens zwar ein, sind aber nicht in der Lage, der Einsicht entsprechend zu handeln. ■

Betroffene, Angehörige und Nachbarn können sich direkt an Frau Safja Demir beim HSB wenden: Tel. 25 30 52 110

ANZEIGE

AHRENSBURG HAMBURGS SCHÖNE NACHBARIN

Über die B75 nur 10 Minuten!

Ahrensburg ist nur einen Katzensprung von Rahlstedt entfernt. Über die B75 ist man binnen 10 Minuten schon da. Die Ahrensburger Unternehmen ergänzen das Rahlstedter Angebot optimal. Auf zu neuen Ufern!

HolzLand H. Wulf
HolzLand H. Wulf GmbH
Bahnhofstr.19
22926 Ahrensburg
www.holzlandwulf.de

WIR sind Audi in Hamburg
audizentrum-hamburg.de
Audizentrum
Gänseberg 7
22926 Ahrensburg
www.audi-ahrensburg.de

buddenhagen
Fachmarkt für Elektrogeräte
Buddenhagen
Hamburger Straße 57
22926 Ahrensburg
www.buddenhagen.de

TopaTeam STUDIO
Topa Team
Große Straße 12
22926 Ahrensburg
www.tt-studio-ahrensburg.de

MARTHA HAUS PROJEKTTAG BUDNIKOWSKY

20 Auszubildende von BUDNIKOWSKY waren im Rahmen eines sogenannten Projekttages zu Gast im Martha Haus. Auszubildende aus dem zweiten und dritten Ausbildungsjahr als Drogist/in, Verkäufer/in und Groß- und Außenhandelskaufmann/frau verbrachten den Vormittag gemeinsam mit den Bewohnern des Martha Hauses sowie mit den Mietern der Seniorenwohnungen.
BUDNIKOWSKY verfolgt damit einen sehr umfassenden ganzheitlichen Ansatz in der Ausbildung. Junge Menschen auch in ihrer Entwicklung und Haltung zu stärken ist, neben der Sensibilisierung für das Thema Alter, ebenso ein wichtiges Ziel. Die vorbereiteten Interviewfragen der Auszubildenden waren schnell beantwortet und es ergaben sich darüber hinaus interessante und oft auch tiefergehende Gespräche über verschiedene Lebensthemen. Eine weitere Gruppe konnte einen Einblick in die wöchentliche Sportgymnastik gewinnen und durch ihre Beobachtungen und auch aktives Mitmachen ein Gefühl für Bedürfnisse der Bewohner und die Atmosphäre im Haus bekommen.
Im Anschluss hatten die Auszubildenden die Möglichkeit, mit Hilfe von Simulationsbrillen zu erleben, wie sich Sehbehinderungen konkret auf die Alltagsfähigkeiten auswirken. Die Brillen simulieren verschiedene Augenerkrankungen, wie sie häufig im Alter auftreten. Tätigkeiten, wie z.B. das Lesen eines kleinen Beipackzettels oder das Abzählen von Cent-Beträgen, versetzten die Auszubildenden in die Lage eines Menschen, der die Welt durch andere Sinne als das Sehen begreift. Eine Gruppe der Auszubildenden konnte die Kollegen der Ergotherapie bei den Besuchen der vollständig immobilen Bewohner in deren Zimmern begleiten. Insgesamt war dieser Tag für beide Seiten spannend und lehrreich. Die unterschiedlichen Aspekte der Teilhabe am Leben im Martha Haus und dem Wohnen mit Service hinterließen bei den Auszubildenden von BUDNIKOWSKY einen bleibenden Eindruck

Am Ohlendorffturm 20-22, Tel. 675 77-152, www.martha-stiftung.de

FOTO: ANGELIKA KOHLMEIER

Sport im Alter steigert das Wohlbefinden: Auszubildende der Firma Budnikowsky gewannen einen Einblick in die wöchentliche Sportgymnastik im Martha Haus.

RAHLSTEDT CENTER 29. MÄRZ 2015 VERKAUFSOFFENER SONNTAG

Von 13 bis 18 Uhr hat das Center am verkaufsoffenen Sonntag geöffnet. Es gibt viele Überraschungen und tolle Angebote - zahlreiche Süßigkeiten werden verteilt.

ANZEIGE

Ihr Spezialist für EU-Neuwagen, Neuwagen und Jung- und Gebrauchtwagen

Überzeugen Sie sich vor Ort von unserem umfangreichen Angebot.

MEHRMARKEN CENTER

Mehr Autos! Mehr Nähe! Mehr drin

ANZEIGE

Autohaus Michael GmbH & Co.KG
Holstenhofweg 55 · 22043 Hamburg · Tel. 040 - 65690041

Ihr Autohaus mit

JUTTA LAUB – STADTTEILMAKLER RAHLSTEDT:
IM ALTER NOCH MAL UMZIEHEN?

Diese Frage stellt sich jeder von uns früher oder später. Im Laufe der Zeit wird die eigenständige Haushaltsführung mühsamer und wir fragen uns: Im Alter noch mal umziehen? Welche altersgerechte Wohnform ist für mich wohl die Richtige? Das Servicewohnen im eigenen Apartment, das sog. betreute Wohnen oder eben doch Zuhause bleiben. Zwei Aspekte sind für die Wahl der Wohnform entscheidend: Sicherheit und Lebensqualität. Haben Sie diese Entscheidung einmal mit Hilfe der Familie und/oder einer Beratungsstelle getroffen, gehen wir mit Ihnen gerne die nächsten Schritte. Wir ermitteln den aktuellen Marktwert Ihrer Immobilie und übernehmen den fachgerechten Verkauf – kostenlos. Genauso suchen wir für Sie aber auch Ihren Alterswohnsitz nach Ihren Wünschen.

Rahlstedter Bahnhofstraße 19, Tel. 6779946, www.stadteil-makler.de

GYMNASTIKGRUPPE GROSSLOHE
GUTES FÜR DEN RÜCKEN - WIEDER FREIE PLÄTZE

Wir sind eine Gruppe von Frauen ab 40 Jahren. Unter Anleitung unserer Physiotherapeutin Birgit Ahlert-Hoffmann (links) verbessern wir unsere Fitness und steigern unser Wohlbefinden. Gezielte Übungen ■ wirken einseitigen Belastungen unseres Alltags entgegen ■ stärken unsere Muskeln ■ mobilisieren unsere Gelenke ■ erhalten unsere Beweglichkeit ■ verbessern unsere Körperwahrnehmung **Wann:** Montags 18:30-19:30 Uhr und 19:45-20:45 Uhr, Mittwochs 9-10 Uhr **Wo:** im Kirchsaal der Kirchengemeinde Großlohe, Großlohering 49 **Kosten:** 50 Euro für 10x 1 Stunde

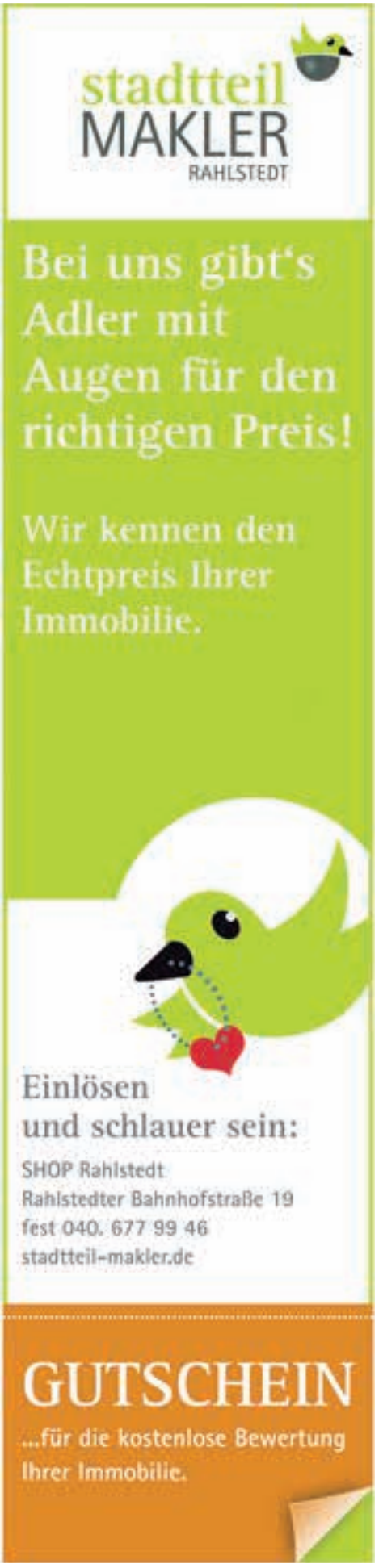
Kontakt: Birgit Ahlert Hoffmann, Tel. 644 99 34, Email: b.ahlert-hoffmann@gmx.de

KINDERREIGEN
PLASTIKTÜTEN BELASTEN DIE UMWELT

Sie werden durchschnittlich 25 Minuten genutzt, belasten aber die Umwelt bis zu 400 Jahre. Wir vom Kinderreigen übernehmen Verantwortung und geben Plastiktüten nur noch gegen eine kleine Umweltspende ab: kleine Tüten für 10 Cent, große Tüten für 20 Cent. Der Betrag kommt der Umwelt und Jugendarbeit in Rahlstedt zu Gute. Danke für Ihr Verständnis!

Rahlstedter Bahnhofstraße 39, Tel. 643 06 56, www.kinderreigen.de

ANZEIGE



SPARKASSE HOLSTEIN
MARITIMES FLAIR TRIFFT AUF KLEINE RAHLSTEDTER KÜNSTLER

Am 30. Oktober 2014 hat die Sparkasse Holstein ihren neuen Standort in der Rahlstedter Bahnhofstraße 9 eröffnet. In der maritim gestalteten Geschäftsstelle erwartet die Kunden „die neue Generation Sparkasse“ mit Holsteiner Produktangeboten, wie zum Beispiel einem kostenlosen Online-Girokonto. Bis zum 30. April gibt es nun noch einen Grund mehr, den neuen Sparkassen-Standort zu besuchen: In den Filialräumen trifft maritimes Flair auf die Kunstwerke kleiner Rahlstedter. „Unter dem Motto ‚Mein Rahlstedt’ hatte der Rahlstedter Kulturverein im vergangenen Jahr alle Kinder des Stadtteils zur Teilnahme an einem großen Malwettwettbewerb aufgerufen und die besten Bilder werden nun noch einmal bei uns in der Filiale präsentiert“, freut sich Filialleiter Marco Timm und ergänzt: „Wir wurden herzlich in Rahlstedt aufgenommen und fühlen uns hier sehr wohl. Daher beteiligen wir uns gerne an Stadtteil-Aktionen wie dieser.“

Rahlstedter Bahnhofstr. 9
www.die-neue-generation-sparkasse.de

Filialleiter Marco Timm, Auszubildende Nadja Mischke und Kundenberater Michael Ruge (v.l.) freuen sich über die Bilderausstellung in ihrer Filiale.

ARCULARIUS
DAS SCHMUCKKÄSTCHEN IN BERNE!

Schmuck und Schmückendes - bei ARCULARIUS finden sich auf kleiner Fläche die „In-Marken“ wie Pandora, Endless oder Nomination ebenso präsentiert wie tolle Stücke von Herstellern, die erst durch ARCULARIUS in Hamburg bekannt wurden, wie das variable Ring-System „Ring-Ding“ oder die modernen Würfelketten von „Coeur de Lion“. Dadurch gelingt es, jedem Besucher – ob jung oder alt, mit kleinem oder großem Geldbeutel – das passende Kleinod auszuwählen. Auch wer auf der Suche nach dekorativen Elementen ist, wird hier fündig. Von jahreszeitlichen Motiven bis hin zu den symbolkräftigen Schutzengeln von Willow Tree, die für jeden Anlass das richtige Geschenk sind. So machen die Gewissheit, hier auch Ausgefallenes entdecken zu können, das tolle Ambiente und vor allem die exzellente Beratung, für die man sich hier viel Zeit nimmt, den Einkauf zu einem besonderen Erlebnis – eben einem Besuch im Schmuckkästchen!

Hermann-Balk-Str. 127, Tel. 64 88 31 92, www.schmuck-hamburg.de

ANZEIGE

ANZEIGE

DWENGER CATERING & EVENTS

FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN

Andrea und Jörg Dwenger sind gern gesehene Menschen bei Messen, Großveranstaltungen, Firmenfesten und auch bei Familienfeiern, denn sie entlasten die Gastgeber. Sie sind Catering Profis und liefern Qualität und Frische. Ob Ostern, eine Konfirmation oder eine Hochzeit ansteht oder weil der Frühling lacht, den Dwengers gelingt es immer eine wunderbare, gelungene Feier mit Köstlichkeiten für jeden Geschmack herzurichten – mediterran oder hanseatisch, rustikal oder elegant. Lassen Sie sich auf der Website www.dwenger.de inspirieren oder persönlich beraten. Anruf genügt!

Merkurring 38-40, Tel. 67 59 86 0, www.dwenger.de

JOLANTHE GERBITZ

LIEBEVOLLE GESCHENKE FÜR HOCHZEITEN UND KONFIRMATIONEN

In dem kleinen, charmanten Wohnladen in Meiendorf – vormals im Gartencenter an der B75 – ist Frühlingsstimmung eingekehrt. Jolanthe Gerbitz präsentiert die Messeneuheiten rund um die Familienfeste Ostern, Konfirmation und Hochzeit. Sie hat immer eine passende Idee für ein besonderes Geschenk: Kerzenständer, Frühstücksbrettchen, Bilderrahmen, Vasen, etc. Doch Jolanthe Gerbitz hat nicht nur ein Gespür für ein wunderschönes Arrangement von Wohnaccessoires bei sich im Laden, sie kommt auch gerne zu Ihnen nach Hause und dekoriert Ihre Wohnräume. Mit ebenso viel Liebe zum Detail berät Sie sie auch professionell bei der Gartengestaltung. Mit Gartengehölzen aus der eigenen Baumschule, attraktiven Terrassenmöbeln sowie kleinen Gartenaccessoires verwandelt sie Ihren Garten in eine Wohlfühloase. Damit würden Sie gerne jemanden überraschen? Kein Problem: Geschenkgutscheine gibt es für jeden Wunschwert hier im Laden. Öffnungszeiten: Di + Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr

Nornenweg 9, Tel. 6785090, www.jolanthe-gerbitz.de

AUTOHAUS MICHAEL IN WANDSBEK

20 EURO* WERKSTATTRABATT IM MEHRMARKEN-CENTER

Das neue Mehrmarken-Center am Holstenhofweg wird von interessierten Autofahrern gut angenommen. Immer mehr nehmen die Chance war, hier zahlreiche Fahrzeugmodelle verschiedener Hersteller zu vergleichen. „Der Kunde bekommt bei uns neue EU-Fahrzeuge zum günstigen Preis und selbstverständlich können wir auch deutsche Bestellfahrzeuge auf Wunsch besorgen.“, erklärt die Verkaufsleiterin Angelika Naujoks. Dank einer speziellen Einkaufsbörse kann das Autohaus Michael auf ca. 15.000 Neu- und Gebrauchtwagen zugreifen. „Auf diese Weise können wir unseren Kunden Angebote machen, die den Namen Mehrmarken-Center verdienen.“ Im Autohaus direkt erwartet Sie eine Fahrzeugausstellung vom kleinen Stadtauto bis zum großen SUV. Das Mehrmarken-Center hat auch eine eigene Mehrmarken-Werkstatt. Hier kann jeder mit seinem Fahrzeug bedient werden. Es wird neben der Reparatur und Wartung auch die Unfallinstandsetzung angeboten. Das Autohaus Michael ist seit einiger Zeit auch Bosch-Modulpartner und kann somit noch mehr Service leisten.

Holstenhofweg 55, Tel. 6569 00 41, www.autohaus-michael.de

20 €*

Machen Sie mit uns einen Werkstatttermin aus und legen Sie diese Anzeige vor: Sie erhalten dann einen Werkstattrabatt in Höhe von 20 Euro

(*mind. Auftragswert 100 Euro).

ANZEIGE

ANZEIGE

Anne Scheffler mit dem Einrichtungsleiter Thomas Fischer und Kollege Christopher Witt

SENIORENSITZ AM HEGEN
DAS TEAM FÜR NEUEINZÜGE STELLT SICH VOR

Schön, dass Sie da sind! Herzlich werden zukünftige Bewohner hier begrüßt. Oftmals geht ein persönlicher Kontakt mit einem der drei Ansprechpartner für Neueinzüge voraus:
Anne Scheffler lernt Angehörige und Bewohner als erste kennen, denn sie ist die Koordinatorin für die Kurzzeit-, Urlaubs- oder Dauerpflege. Die Einzüge werden sodann mit dem Einrichtungsleiter Thomas Fischer und Kollege Christopher Witt abgesprochen, um für jeden Bewohner den Erhalt maximaler Lebensqualität bis ins hohe Alter zu ermöglichen. In enger Abstimmung mit den Bezugspersonen der Bewohner wird der Umzug - dank des eingespielten Mitarbeiterteams - einfach und angenehm gestaltet. „Die fachgerechte liebevolle Pflege durch die festangestellten langjährigen Pflegekräfte spielt dabei eine ebenso große Rolle wie die hohe Qualität der hauseigenen Küche. Auch die festangestellten Ergotherapeuten, die sich im festen Rhythmus um den Erhalt der Fähigkeiten und der Mobilität der Bewohner kümmern, sowie die Hundetherapie sind fester Bestandteil einer ganzheitlichen Pflege, die sich auf die individuellen Bedürfnisse der Senioren stützt“, betont Einrichtungsleiter Thomas Fischer – und nennt damit nur einige Aspekte des umfangreichen Angebots. Im Seniorensitz am Hegen ist es gelungen, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich Senioren wohlfühlen. Das Team unterstützt jeden, wo er es braucht und möchte. Überzeugen Sie sich selbst, z.B. bei den Hausführungen an jedem zweiten Sonntag im Monat von 12-15 Uhr. Sie sind herzlich willkommen!

Am Hegen 29, Tel. 67 37 04-0, www.seniorensitz-am-hegen.de

ANZEIGE

AUDI AHRENSBURG
JETZT WIEDER VW SERVICE AM STANDORT AUDI AHRENSBURG

An unserem Standort Audi Ahrensburg werden ab sofort nicht mehr nur Audi-Fahrer bedient. In den Genuss des prämierten Fahrzeug-Services, direkt vom Hersteller, kommen nun auch Volkswagen-Besitzer. Mit der aktuellen Serviceoffensive möchte die Konzerntochter auch den Fahrzeughaltern ihren Premium-Service anbieten, die nicht einen Audi ihr Eigen nennen. Noch ist vielen Volkswagen-Kunden unbekannt, dass sie nun auch Service von Volkswagen am Standort Audi Ahrensburg erhalten. Dabei gehört das Team von Audi Ahrensburg in puncto Kundenzufriedenheit immerhin zu den Top 20 % der Volkswagen Servicepartner in Deutschland! Ein Besuch lohnt sich also allemal, um sich von der Volkswagen Servicequalität selbst zu überzeugen. Lassen Sie sich an den Standorten der Audi Hamburg GmbH ausführlich beraten. Die Service-Teams sind freundlich, kompetent und garantieren Ihnen die Qualität, die Sie von einer Premiummarke erwarten. **www.audizentrum-hamburg.de**

Das Service Team am Standort Audi Ahrensburg

RAHLSTEDT CENTER
FROHE OSTERN!

Die Osterdekoration wird in diesem Jahr ab dem 9. März zu bestaunen sein und damit läutet das Rahlstedt Center den Frühling ein. So können die Besucher Blüten und Blätter erleben schon bevor die Natur im Freien frühlingshaft wird. Da macht das Shoppen doppelt Spaß.

Aufgepasst: Am 4. April 2015 ist der Osterhase im Rahlstedt Center zu Besuch!

ANZEIGE

DAHLER & COMPANY
FRÜHLINGSGEFÜHLE

Der Frühling beginnt und Sie möchten wieder Schmetterlinge im Bauch spüren? Dann haben wir vielleicht die passende Immobilie zum Verlieben für Sie! Wenn Sie sich als Suchinteressent bei uns registrieren lassen, werden Sie bevorzugt über Immobilienangebote informiert, bevor diese im Internet oder in Zeitungen erscheinen. **Doch was passiert mit Ihrer jetzigen Immobilie, wenn Sie schon morgen Ihre Traumimmobilie finden?** Um für diesen Fall bestens vorbereitet zu sein, erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam ein individuelles Vermarktungskonzept. Das gesamte DAHLER & COMPANY Team freut sich auf Sie!

Wellingsbütteler Weg 136, Tel. 7200 7400
www.dahlercompany.de

ANZEIGE

DOLBERG
Das Firmennetzwerk in

BEZIEHUNGEN PFLEGEN
UND NEUE UNTERNEHMER
WILLKOMMEN HEISSEN

KONTAKTE KNÜPFEN

„Was für eine herzliche Stimmung."

„Dieses Netzwerk macht Spaß!"

„Ich freue mich auf das Wiedersehen beim nächsten Partnertreffen."

KONTAKT:
Julia Kramer, Tel. 66 00 00
Email: dolbergundpartner@dolberg.de
Torsten Bendtfeld: Tel. 677 21 09
Mobil 0175 - 596 04 40
E-Mail: torsten.bendfeldt@freenet.de

Privatpraxis für Physiotherapie Boris E. Kaempfe

Volksdorfer Damm 34
22359 Hamburg
Tel.: 040 - 67 38 74 04
E-Mail: info@kaempfes.de

www.kaempfes.de

& PARTNER
Hamburgs Nord-Osten

Christian Dolberg hat vor sieben Jahren das Netzwerk Dolberg & Partner gegründet. Mit viel Engagement bringt er Unternehmer aus Rahlstedt und Umgebung zusammen. Man trifft sich, man klönt, man empfiehlt sich – alles ganz ungezwungen und ohne Druck. Jeder darf mal Gastgeber sein und sein Business vorstellen. Und anders herum jeder darf bei jedem mal zu Gast sein und hinter die Kulissen schauen. Das ist ungeheuer inspirierend und bereichernd. Schließlich bekommen alle einen Einblick in die verschiedensten Gewerke. Man tauscht sich aus und entwickelt mit Leichtigkeit neue Ideen und zusätzliche Geschäfte.
Im Klartext: Das Dolberg & Partner Netzwerk ist eine Gruppe sehr fröhlicher und sympathischer Unternehmer, die sich mit jedem Neuzugang weiter entwickelt. Hier entstehen Freundschaften, dort entstehen Geschäftsverbindungen, die einen verreisen zusammen, die anderen erfreuen sich an den Partnertreffen, die ungefähr 10x

Partnertreffen: Zu Gast bei der Tierärztin Dr. Koball-Menin.

im Jahr stattfinden. Wieder andere treffen sich regelmäßig in großer Runde zum Stammtisch.
Einige engagierte Unternehmer präsentieren sich hier rundherum und repräsentieren durch ihre Vielseitigkeit eben jene starke, bunte Gemeinschaft. Wer noch mehr Unternehmen aus dem Netzwerk kennen lernen möchte, findet sie alle auf der ganz neu gestalteten Website **www.dolbergundpartner.de** ■

MEIN LEBEN
UND ICH

KONFIRMATION – GLAUBEN UND ZWEIFELN

ANZEIGEN

Soll ich oder soll ich nicht?

TEXT **LOUISE, 12 JAHRE**

Meine Eltern haben mich als Baby evangelisch getauft. Das war einfach. Doch nun soll ich entscheiden, ob ich konfirmiert werden möchte. Das ist schwierig, denn ehrlich gesagt, kenne ich mich in meiner Religion nicht gut aus. Weihnachten und Ostern ist ja klar. Und sonst? Ich höre meistens etwas von anderen Religionen, wie z.B. dem Islam. Der macht mir Angst, aber meine Freundin ist Muslimin, die ist echt nett. Eigentlich habe ich viele Fragen, aber mit meinen Eltern oder einem Pastor mag ich mich nicht darüber unterhalten. Neulich sagte meine Nachbarin, die schon drei Klassen über mir ist, dass sie genau deswegen die Konfirmandenzeit toll fand, weil man da unter Gleichaltrigen ist, die genauso ticken. Die haben wohl auch alle nicht die Bibel gelesen. Sie meint, der Konfirmanden-„Unterricht“ ist ein bisschen wie ein Jugendtreff. Man ist in unterschiedlichen Gruppen zusammen und spricht mit Jugendlichen – die heißen Teamer und sind dafür ausgebildet – über Gott und die Welt, über Geschichten aus der Bibel und was sie mit uns heute zu tun haben. Und meine Nachbarin sagt, sie waren alle ganz erstaunt, wieviel von unserer Religion im Alltag immerzu da ist, ohne dass man das immer so nennt. Dank ihrer Konfirmation kann sie sich heute mit ihrem Glauben identifizieren und weiß, was es bedeutet, evangelisch zu sein. Ob ich das auch kann? Ich werde es ausprobieren. ■

Immer eine besondere Stimmung bei der Andacht am Strand

Wer als Jugendlicher noch nicht getauft ist, kann sich auf dem Konficamp oder auf dem Konfirmandenwochenende bei einem Open-Air-Gottesdienst in der Ostsee taufen lassen.

GEMEINDE ALTRAHLSTEDT UND MARKUSGEMEINDE

Es wird Konfirmandenunterricht von 2015 bis 2017 für alle Kinder angeboten, die im Sommer 2015 12 Jahre oder älter sind. Es stehen zwei Modelle zur Auswahl:

Modell A: Konfirmandensamstag
Zweijähriges Modell:
- einmal im Monat von 10-16 Uhr im Gemeindehaus an der Trinitatiskirche, Halenseering 6
- zwei Wochenendfreizeiten.

Leitung: Pastorin Meers, Timo Kramann und TeamerInnen

Modell B: Konfi - Camp
Einjähriges Modell:
- Beginn im Frühjahr 2016 mit mehreren Samstagen im Gemeindehaus an der Martinskirche, Hohwachter Weg 2
- In den Sommerferien 2016 10-tägiges Zeltcamp an der See
- im Herbst 2016 Konfitage
- Konfiwochenende

Leitung: Pastorin Weigt und Pastor Reinhart & TeamerInnen (max. 60 Teilnehmer, Kosten 330 Euro plus 30 Euro Material, Zuschüsse sind möglich)

Infoabende:

Di, **9. Juni 2015,** 18 Uhr
Martinskirche Hohwachter Weg 2
Do, **11. Juni 2015,** 18 Uhr
Trinitatiskirche Halenseering 6

Zusätzliche Anmeldezeit:

Di, **16. Juni 2015** von 17-19 Uhr
Büro Alt-Rahlstedt, Rahlstedter Str. 79
Di, **16. Juni 2015** von 18-19 Uhr
Christophorus Gemeindehaus Großlohering 49
Mi, **17. Juni 2015** von 17.30-19.30 Uhr
Büro an der Trinitatiskirche Halenseering 6
Do, **18. Juni 2015** von 17-19 Uhr
Büro an der Martinskirche Hohwachter Weg 2

Bitte Kopie der Geburtsurkunde und wenn vorhanden Taufurkunde mitbringen

Ansprechpartner:
Pastorin Wiebke Meers, Tel. 673 10 82
Timo Kramann, Tel. 672 18 583
Pastor Reinhart, Tel. 677 31 46
Pastorin Weigt, Tel. 677 34 45

Die Gemeinschaft der Konfirmanden am Strand zu erleben ist einfach wunderbar.

Der Tag der Konfirmation – festlich und fröhlich

EIN BRIEF DER BISCHÖFIN KIRSTEN FEHRS

Liebe Konfirmandin, lieber Konfirmand,

schön, dass Du Dich entschieden hast, am Konfirmandenunterricht teilzunehmen! Ich hoffe, dass diese Zeit für Dich zu einer spannenden und bewegenden Suche wird. Denn es gibt viel zu entdecken in dieser Zeit und in Deinem Leben. Und wie bei einer Schatzsuche erscheint nicht alles auf den ersten Blick wertvoll oder spannend. Manches will aufgespürt oder muss vielleicht erst einmal abgestaubt werden. Anderes erscheint auf den ersten Blick fremd, und einiges glänzt schon von weitem.

Auf diese Suche begibst Du Dich mit anderen jungen Menschen, mit Pastorinnen und Pastoren, vielleicht auch mit Jugendmitarbeitenden und Konfi-Teamern. Ich lade Dich ein: Nutze die Zeit und die Chance, diese Menschen nach ihren Schätzen zu fragen. Stell Deine Fragen, die Du an den Glauben hast, an die Bibel oder an Traditionen. Du wirst hoffentlich spüren, dass Du mit Deinen Fragen ernst genommen wirst und dass der Glaube etwas sehr Lebendiges ist.

ANZEIGE

Diese Schatzsuche in der Konfirmandenzeit kann der Anfang einer spannenden Reise sein. Denn die Religion kann Dich Dein Leben lang begleiten, und Du kannst immer wieder Neues darin entdecken. Auch Deine Eltern sind sicher gespannt darauf, Neues von Dir zu erfahren.

Der größte Schatz ist für mich das Vertrauen auf Gott. In ihm wird mir immer wieder deutlich, was mein Leben wirklich trägt und wie wir mit anderen Menschen zusammen leben können.

Ich wünsche Dir eine spannende Zeit voller Entdeckungen, eine gute Gemeinschaft – und dazu Gottes Segen!

Deine Kirsten Fehrs,

Bischöfin im Sprengel Hamburg und Lübeck

Holsteiner Spanferkel f. 20 Pers.
Mit E-Grill vor Ort - kross gebraten mit Speckkartoffelsalat und Ananassauerkraut, verschiedene Senfsorten und Fladenbrot (auf Wunsch auch mit Koch zum Aufschneiden vor Ort) **€ 279,--**

Buffet Nordfriesland für 16 Pers.
Rinderbraten & Schweinebraten mit Pilzrahm Gemüse, Salzkart. & Spätzle **€ 169,--**

Konfirmandenbuffet 2 für 15 Pers.
Schnitzel mit Leipziger Allerlei & Bratkartoffeln Graved Lachs, Makrele, Roastbeef, Garnelencocktail, Melone Parmaschinken, Truthahnpaté, Käse & vieles mehr **€ 299,--**

Festbuffet 3 für 20 Pers.
mit Spargelcremesuppe, Truthahnmedaillons, Gnocchi & Möhren, Forelle, Lachs, Wolfsbarsch, Gambas, Vitello Tonnato, Käse und Mousse variation und vieles mehr **€ 499,--**

Giffey Partyservice

Rahlstedter Bahnhofstr. 58, 22149 HH
Telefon: 040 / 677 40 81
www.giffey.de

GEMEINDE MEIENDORF-OLDENFELDE

Wir laden Jugendliche, die bis Mai 2017 vierzehn Jahre alt sind, herzlich zur Konfirmandenzeit ein. Zwei verschiedene Modelle stehen zur Auswahl:

Modell A: Konficamp
Einjähriges Modell:
- Unterricht und buntes Ferienprogramm auf dem Konficamp,
- sechs Samstage (10-14 Uhr)
- drei Freitagabende (18-20 Uhr) in den Gemeindezentren in Meiendorf-Oldenfelde

Modell B: Samstagsunterricht
Zweijähriges Modell:
- Acht Samstage von 10-15 Uhr in den Gemeindezentren in Meiendorf-Oldenfelde
- zwei Wochenendfahrten zu Beginn und am Ende der Konfirmandenzeit in ein Freizeitheim an der Ostsee

Zu beiden Modellen gehören: eine Exkursion zu einer sozialdiakonischen kirchlichen Einrichtung, der Besuch von (Jugend-)Gottesdienste und das Lernen einiger Kernstücke der christlichen Tradition.

Infoabende:

Dienstag, **1. September 2015**
19 Uhr in der Rogate-Kirche
Wildschwanbrook 5
Donnerstag, **3. September 2015**
19 Uhr in der Matthias-Claudius-Kirche
Wolliner Str. 98

Anmeldezeit:

Dienstag, **8. September 2015**
von 17-19 Uhr
in der Matthias-Claudius-Kirche
Wolliner Str. 98
Mittwoch, **9. September 2015**
von 17-19 Uhr, Rogate-Kirche
Wildschwanbrook 5

Bitte Kopie der Geburtsurkunde und wenn vorhanden Taufurkunde mitbringen

Ansprechpartner:
Pastor Dallas Gastmeier, Tel. 37 503 771
Mail: gastmeier@meiendorf-oldenfelde.de
Pastorin Maren Schack, Tel. 04107 / 9075550
Mail: schack@meiendorf-oldenfelde.de

ANZEIGE

Einfach und entspannt dank

Hypnose

- gelassener im Alltag
- leichter abnehmen
- Rauchen abgewöhnen
- Stress abbauen

Nutzen Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins!

Rainer Stimbert
Ausgebildeter Hypnotiseur TMI

Buchwaldstraße 75a
22143 Hamburg
Tel. 209 101 75
Termine nur nach telefonischer Vereinbarung

www.Gesundheit-Hypnose-Hamburg.de

BLEIBEN SIE GESUND

DEN ARM AUS DER SCHLINGE GEZOGEN

TEXT **UTE TEUBNER**

Saskia N. (Name geändert) kannte ich bereits, weil sie ihre Mutter oftmals zu Behandlungen bei mir begleitet hatte. Sie ist ein aufgeschlossenes blondes Mädchen von zarter Statur, immer fröhlich und sehr sportlich.

Nun stand sie an einem Montagmorgen mit ihren 7 Jahren zum ersten Mal in Begleitung ihrer Mutter als Patientin vor mir. Den linken Arm trug sie in einer Schlinge, mit schmerzverzerrtem Gesicht schaute sie mich mit ihren großen blauen Augen ängstlich an. Von zwei schlaflosen Nächten hatte sie dunkle Ringe unter den Augen.

Was ist passiert?

Saskia hatte ihre Eltern am Samstag zuvor zu einem Outdoor-Ausrüster begleitet. Während die Eltern ihre Einkäufe tätigten, hat Saskia sich die Wartezeit an der im Geschäft aufgestellten Kletterwand vertrieben. Das hatte sie schon oft gemacht und war im Prinzip sehr erfahren im Klettern. Einmal unachtsam, war sie abgerutscht und dabei so unglücklich mit dem linken Arm auf die Matte gefallen, dass sie vor Schmerzen aufschrie und den Arm nicht mehr bewegen konnte.

Die Eltern sind dann sofort mit ihr in ein Krankenhaus gefahren. Dort gemachte Röntgenaufnahmen bestätigten glücklicherweise keinen Bruch. Den Arm in einer Schlinge und der strikten Anweisung des Arztes, den Arm für ein paar Tage ruhig zu stellen, wurde sie entlassen. Die Schmerzen ließen nicht nach und bescherten ihr deswegen zwei schlaflose Nächte.

Ich begann mit meiner Untersuchung und nahm ihr dazu die Schlinge ab. Saskia erzählte mir, dass die Schmerzen besonders stark rund um den Ellenbogen zu spüren seien. Ein Strecken des Arms war ihr nicht möglich und meinen Händedruck konnte sie nur sehr schwach und nur unter Schmerzen erwidern.

Nachdem ihre Mutter ihr beim Entkleiden geholfen hatte, legte Saskia sich auf die Behandlungsliege und ich begann mit weiteren

„Ohne zu überlegen streckte sie den linken Arm aus, ergriff einen Stein und winkte mir mit dem linken Arm zum Abschied strahlend zu.“

ANZEIGE

UTE TEUBNER
Meine Berufung ist es, Menschen zu helfen - mit Klassischer Homöopathie oder manueller Schmerzbehandlung

Untersuchungen. Dabei stellte ich starke muskuläre Verspannungen im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule, aber auch im gesamten Schultergürtel und im linken Arm bis hinunter in die Hand fest. Mit sanftem Druck von Fingern und Händen auf den verhärteten Muskel löste ich diese Verspannungen und entschloss mich, über die Muskeln im Arm von der Hand bis über den Ellenbogen hinaus noch Tapes anzulegen.

Danach stand Saskia auf und ich bat sie, ihren Arm zu strecken. Ungläubig schaute sie mich an. Dies war ohne Beschwerden möglich ebenso wie ein kräftiger Händedruck.

Saskia zog sich allein wieder an und als sie sich die Armschlinge wieder anlegen wollte, sagte ich zu ihr: „Dies vergiss mal ganz schnell. Du brauchst sie nicht mehr."

Ich habe in meiner Praxis eine „Schatzkiste" mit kleinen Halbedelsteinen stehen, von denen sich die Kinder immer einen mitnehmen dürfen. Das wusste Saskia bereits von früheren Besuchen mit ihrer Mutter ganz genau und bat beim Gehen um einen Stein. „Klar darfst du dir einen aussuchen. Aber nur, wenn du ihn mit der linken Hand nimmst." Ohne zu überlegen streckte sie den linken Arm aus, ergriff einen Stein, den sie schon im Visier hatte, verstaute ihn in ihrer kleinen Faust und winkte mir mit dem linken Arm zum Abschied strahlend zu.

Saskias Mutter erzählte mir einige Tage später, dass sie ihre Tochter am Dienstag noch in der Schule entschuldigt hatte, weil sie den versäumten Schlaf nachholen sollte. Sie schlief beschwerdefrei durch bis in den späten Vormittag und ab Mittwoch war sie wieder in der Schule und dachte gar nicht mehr an ihren Arm.

Denken Sie also immer daran, dass es durch verspannte Muskeln ganz häufig zu Beschwerden im Bewegungsapparat kommen kann. Aber am Besten: Bleiben Sie gesund! ■

Naturheilpraxis, Klassische Homöopathie
Medikamentenfreie Schmerztherapie
Ute Teubner, Heilpraktikerin
Kielkoppelstr. 62, 22149 Hamburg
Tel. 38 64 88 52

ANZEIGE

Der Partner für Senioren in Rahlstedt

Martha Haus
- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

Am Ohlendorffturm 20-22
22149 Hamburg
Tel. (040) 6 75 77-0

Diakoniezentrum Rahlstedt
- Ambulante Pflege zu Hause
- Häusliche Hilfe
- Servicestützpunkt für Senioren

Greifenberger Straße 54
22147 Hamburg
Tel. (040) 64 89 99-0

Seniorenwohnungen
- Information und Beratung
- Wohnen mit Service zu Hause durch die SVS-Karte
- Servicestützpunkt für Senioren

I.) Brockdorffstraße 57a
II.) Am Ohlendorffturm 16
III.) Am Ohlendorffturm 18
22149 Hamburg
Info-Tel. (040) 41 30 42 90

Martha Stiftung

martha-stiftung.de

NICHT SCHULREIF

SCHULREIF

Mein Kind ist irgendwie anders. Ist es vielleicht hochbegabt?

EINSCHULUNG MIT FÜNF, SECHS ODER SIEBEN JAHREN

IST MEIN KIND SCHULREIF?

Mein Kind kann aber schon lesen.

TEXT **VIRGINIE SIEMS**

Grundsätzlich gilt in Hamburg, dass Kinder mit sechs Jahren eingeschult werden, d.h. alle Kinder, die bis zum Stichtag am 1. August sechs geworden sind. Kinder, die in den Wochen danach geboren sind, nennt man Kann-Kinder. Ihre Eltern müssen eigenverantwortlich entscheiden, ob sie früher oder später eingeschult werden sollen. Doch was tun, wenn ein Muss-Kind auf die Eltern nicht schulreif wirkt? Kann man ein Kind zurückstellen?

Dietmar Schmidt, Gesamtleiter des ReBBZ Wandsbek-Nord, beantwortet unsere Fragen. ReBBZ steht für Regionale Bildungs- und Beratungszentren. Zu den Bildungszentren zählen die bisherigen Förder- und Sprachheilschulen und die Abteilung Beratung, die unter dem früheren Namen Rebus bekannt ist – also die behördliche Beratungsstelle rund um das Thema Schule, wozu auch die Beratung zur Schulreife gehört.

Wer entscheidet darüber, ob ein Kind schulreif ist oder nicht?
Damit den Kindern ein guter Schulstart gelingt, entscheiden mehrere Experten über die Schulreife: Schulleiter bzw. Lehrer, Erzieher, Ärzte und natürlich die Eltern.

Wie funktioniert das?
Seit über zehn Jahren werden zum Jahresbeginn alle viereinhalbjährigen Kinder zur Vorstellung in eine wohnortnahe Hamburger Grundschule eingeladen, um ihren Entwicklungsstand zu überprüfen. Es wird getestet, ob das Kind den Anforderungen des späteren Schulbesuchs gewachsen sein wird. Im Zentrum liegt dabei vor allem die Betrachtung der Sprachentwicklung, denn die Sprache zählt zu den Kernkompetenzen für die weitere Lernentwicklung. Folgerichtig wurde in Hamburg ein zur Teilnahme verpflichtendes Angebot für Kinder mit ausgeprägtem Förderbedarf entwickelt – das entweder in der Vorschule oder in der KiTa stattfindet – damit diese Kinder frühzeitig vor dem Schulbeginn ein altersgerechtes Niveau erreichen. So werden die Eltern bei der Viereinhalbjährigen-Vorstellung über mögliche Maßnahmen beraten, falls ihr Kind deutliche Verzögerungen aufweist, aber auch wenn es auffällig fortgeschritten wirkt. Das gilt sowohl für die sprachliche als auch für die geistige und sozial-emotionale Entwicklung.

Mein Kind ist weiter als die gleichaltrigen Kinder in der KiTa. Es spielt auch lieber mit den älteren Kindern.

Hängt die Entscheidung über die Schulreife nur von der Tagesform an diesem einen Tag ab?
Nein. In die Beurteilung fließt auch noch eine Einschätzung der jeweiligen Erzieher aus der KiTa mit ein. Sie füllen einen standardisierten Fragebogen zur Entwicklung der Kinder aus. Dort fließen ihre Eindrücke über einen längeren Zeitraum mit ein.

Man hört und liest so viel über die schlechten Arbeitsbedingungen in den KiTas und die gestressten Erzieher. Können Eltern auf deren richtige Einschätzung vertrauen?
Hier findet ja keine geheime Nacht-und Nebel-Entscheidung statt. Die Beurteilung des

Wird es als jüngstes Kind der Klasse von den Mitschülern ernst genommen oder wird es als schlauestes Kind der Streber der Klasse sein?

Kindes erfolgt zwar schriftlich, wird aber mit den Eltern im Detail vorab besprochen.

Worum geht es bei der schulärztlichen Untersuchung?
Neben der kinderärztlichen Früherkennungsuntersuchung U9 dient die schulärztliche Untersuchung einer abschließenden Beurteilung vor der Einschulung über gesundheitliche Probleme, körperliche Entwicklungsverzögerungen, Verdacht auf Vernachlässigung oder Missbrauch. Das Ziel ist auch hier Eltern zu beraten und frühzeitig Behandlungen und Fördermaßnahmen einzuleiten.

Wie gehe ich noch ein Jahr länger zu Hause mit dem gelangweilten und fordernden Kind um?

Welche Eigenschaften eines Kindes sprechen für eine Zurückstellung um ein Jahr?
Bei der Vorstellung der Viereinhalbjährigen geht es ja genau darum, Kinder mit besonderem Förderbedarf ausfindig zu machen, um ihnen frühzeitig die Hilfe zukommen zu lassen, die sie benötigen, um sich altersgemäß zu entwickeln. Eine Zurückstellung erfolgt nur nach eingehender diagnostischer Abklärung. Manchem Elternwunsch dem Kind einfach ein weiteres KiTa-Jahr zu gönnen und auf den Faktor Zeit zu setzen, kann nicht entsprochen werden. Gerne besprechen wir aber die Sorgen der Eltern und zeigen Wege für eine gute Lösung auf.

Welche Eigenschaften eines Kindes sprechen für eine frühzeitige Einschulung?
Auch hier bildet die Vorstellung der Viereinhalbjährigen die Entscheidungsgrundlage. Die sogenannten Kann-Kinder spielen hier eine Sonderrolle. Sie sind so nah am Stichtag geboren, dass es durchaus sinnvoll sein kann, dass Eltern sie genauer anschauen und ggf. schon ein Jahr früher einschulen. Übrigens, ein Kann-Kind kommt heutzutage selten allein. Gerade bei Mädchen spricht oftmals nichts gegen eine frühere Einschulung.

Woran können Eltern sich orientieren?
Unzweifelhaft scheint die Beurteilung der körperlichen Entwicklung des Kindes zu sein. Einem klein gewachsenen zarten Kann-Kind würde für gewöhnlich niemand die frühere Einschulung empfehlen. Auch bei einem groß gewachsenen und sozial-emotional weiten Kann-Kind würde man mit normaler geistiger Entwicklung keine frühere Einschulung erwägen. Schwieriger ist die Beurteilung eines groß gewachsenen und geistig weiten Kann-Kindes. Die Frage, die Eltern dieser Kann-Kinder für sich beantworten müssen, lautet: Ist das Kind auch sozial-emotional reif für die Schule?

Wird mein Kind sich langweilen, wenn es ein Jahr später zur Schule kommt?

Wie wirkt sich die Langeweile aus? Wird mein Kind zum Klassenclown oder zum Störenfried?

Was genau bedeutet das?
Es geht darum, wie sich das Kind beispielsweise in einer Gruppe verhält, wie es mit Niederlagen umgeht, ob sich über einen längeren Zeitraum konzentrieren kann, etc. Doch eine pauschale Antwort gibt es nicht, denn jedes Kind ist anders. Schüchternheit oder Selbstbewusstsein können ein Indiz sein, doch es ist fraglich, welchen Einfluss der frühere oder spätere Einschulungszeitpunkt auf diese Charakterzüge hat.

Soll das Kind selbst entscheiden, ob es früher eingeschult werden soll?
Nein, aber natürlich muss das Kind von sich aus bereit sind, in die Schule gehen zu wollen. Die Tragweite dieser Entscheidung kann

LINKS ZUM THEMA:
www.familie.de
www.elternwissen.com

ANZEIGE

Oder überschätze ich mein Kind? Ist es gar nicht unausgeglichen, weil es gelangweilt ist, sondern im Gegenteil weil es überfordert und reizüberflutet ist?

DAS DILEMMA VON KANN-KINDER ELTERN

Sie können nicht in die Zukunft schauen, um zu beurteilen, welches die bessere Lösung ist und sie können ihre Entscheidung nicht rückgängig machen.

Mögliche Szenarien bei regulär eingeschulten Kann-Kindern:

- Alles läuft glatt.
- Die Vorschullehrerin empfiehlt das Kind nach den Herbstferien in der ersten Klasse einzugewöhnen.
- Ein späteres Überspringen einer Klasse wird empfohlen.

Mögliche Szenarien von früher eingeschulten Kann-Kindern:

- Alles läuft glatt – der Haken:
Wer mit 17 Jahren Abi macht und dann studieren will, benötigt an der Uni für zahlreiche Entscheidungen noch die Unterschrift der Eltern.
- Die Pubertät kann später als bei den Klassenkameraden einsetzen.
- Der geistige Entwicklungsvorsprung relativiert sich im Laufe der Jahre. Das Kind ist überfordert und benötigt Förderung.

ANZEIGE

das Kind nicht absehen. Die Verantwortung tragen daher immer die Eltern.

Wenn alle Freunde im Sommer in die Schule kommen, soll das Kann-Kind mitgehen?
Nein, der Freundeskreis sagt nichts über den Entwicklungsstandes des Kindes aus. Nur wenn es selbst so weit ist, macht es Sinn. Ansonsten lernt es ganz schnell neue Freunde kennen. Kinder sind in diesem Alter noch sehr flexibel.

Soll ein Kann-Kind es nicht wenigstens versuchen und zum Beispiel mit vier Jahren schon in die Vorschule gehen?
Nein, denn wenn es Zweifel gibt, sollte man Probleme und Gefühle von Versagen dem Kind gar nicht erst zumuten. Negative Erlebnisse können langfristig viel Einfluss auf die Schullaufbahn haben.

Hilfe, wer kann mir die Entscheidung abnehmen?

Mit welchen Fragen können Eltern noch auf Sie zukommen?
Wenn Eltern sich unsicher bzgl. des Entwicklungsstandes ihres Kindes sind, beraten wir sie im ReBBZ grundsätzlich gerne in einem persönlichen Gespräch. Auch wenn es um die Frage bestimmter Testungen geht und wie man mit Ergebnissen, die z.B. ein IQ Test hervorbringen kann, umgeht. Dabei geht es dann oft um die Frage, wie sich Unter- oder Überforderung auf das jeweilige Kind und das Familienleben auswirkt.
Je nach Problematik können wir auch hinsichtlich der Schulauswahl Empfehlungen aussprechen, denn wir kennen im Einzugsgebiet die Profile der Schulen sowie die Schwerpunkte des Personals. Die ehemaligen IR Schulen sowie die heutigen Schwerpunktschulen haben beispielsweise nach wie vor beim Thema Inklusion die meiste Erfahrung. ■

ReBBZ-Beratung Wandsbek-Nord
Abteilung Beratung
Wildschwanbrook 9
22145 Hamburg
Tel. 675 95 43 0
www.hamburg.de/rebbz-wandsbek-nord.

Ist mein Kind doch noch nicht schulreif?

GESCHICHTEN AUS RAHLSTEDT

WIE MAN SICH EINER SACHE CHINESISCH NÄHERT

TEXT **ALEXANDER POSCH**

ALEXANDER POSCH
gebürtiger Hamburger, Jahrgang ‚68, Autor und Familienvater aus Neu-Rahlstedt

Der Wind fegt die alten Nester aus den Rahlstedter Hecken, räumt auf für den Frühling. Schönes Wetter, um hinter dem Ofen sitzen zu bleiben. Ich lese im Regionalblatt vom Aufruf ‚Rahlstedt zeigt Flagge' für den heutigen Abend. Seit Wochen plant der Ragaf-Verbund (Rahlstedt-gegen-alles-Fremde) einen Aufmarsch am Markt. Das Ragaf-Symbol: Ein Baum als Zeichen für unseren grünen Vorort. Im Geäst eine weiße Taube. Mit Symbolen fängt es an, denke ich, dann marschieren die Massen. Natürlich wird es eine Gegendemonstration geben. Für ein buntes Rahlstedt.

Auf meine Frage, ob wir gemeinsam zur Gegendemo gehen, antwortet meine Frau: „Wir waren doch 2001 gegen die Zerstörung der Twin Towers auf der Straße. Aber das hat nichts gebracht, wie so viele Demos." Meine Ornithologen-Fachfrau zeigt auf die Taube im Ragaf-Symbol: „Uns stirbt die Vogelwelt Mitteleuropas weg, Artensterben wohin man sieht. Und die Stadttaube ist Mitverursacher des Problems."

„Schon deshalb müsstest du mitkommen", sage ich. Sie schüttelt den Kopf. Die Kinder haben auch keine Lust mitzukommen. Meine Frau sagt, ich könne mich der Sache auch chinesisch - von innen her - nähern und nicht auf die biblische, altgriechische Art von außen. Ich verstehe nicht, was sie meint.

Vor dem Haus treffe ich meinen Nachbarn Sanddorn, den Rahlstedter Getränkehändler. „Gehen Sie auch zum Markt?", fragt er. Er hat ein zusammengerolltes Transparent dabei. Ich weiß nicht, wie Sanddorn zu Fremden steht. Was da wohl draufsteht? „Ich spüre keine Fremdenfeindlichkeit in Rahlstedt", meint er zu meiner Vermutung einer inhaltlichen Verbindung von Ragaf und Pegida, mit der ich ihn teste.

„Aber als der alte Herr vom Anfang der Straße damals aus dem Burgenland herzog, da gab es schon Ressentiments", argumentiere ich.

„Ich sehe verschiedene in die Luft gehaltene Plakate: ‚Friede, Freude, Rahlstedt'"

„Nur weil wir mit Österreichern so unsere Geschichten erlebt haben, darum. Sie werden sehen, das wird ein fröhliches Fest." Er hakt mich unter. Wie ein altes Paar treffen wir bald auf die Ausläufer der Demonstration. Wegen der vielen Menschen geht es nur langsam voran. Tatsächlich ist die Stimmung auf dem Markt gut. Ich sehe verschiedene in die Luft gehaltene Plakate: ‚Friede, Freude, Rahlstedt', ‚Kein Terror, nichts, oder'. Überall haben sich Gruppen gebildet, überall Lachen und angeregte Unterhaltungen. Hier bin ich richtig. Hier sind die Gegendemonstranten. Die Menge drängt sich vor dem Café Oriental von Monsieur Mansur. Darunter eine Gruppe, die sich mit ‚Je suis Charlie'-Aufklebern mit den französischen Satirikern solidarisiert. Ähnlich den donnernden Güterwaggons der nahen Bahnlinie wird der Marktplatz plötzlich aus seiner gleichmäßig murmelnden Ruhe aufgeschreckt und aus seiner Mitte erhebt sich wie ein Wirbelwind ein Chaos seltsamer, unklarer Töne. Es sind sich findende Stimmen, ein Chor, der immer wieder „Ihr seid die Ewiggestrigen" skandiert, worauf eine zweite Gruppe antwortet: ‚Alles soll so bleiben wie es ist." Die Chöre kommen aus der Mitte des Platzes. Dann vereinzeln sich die Stimmen wieder. Je tiefer Sanddorn und ich in die Menge dringen, umso häufiger lese ich von den Ängsten, die die Menschen auf ihre Plakate geschrieben haben: Ausländer, Politik, Presse, Wandel und Europa. Die Mitte des Platzes besteht aus purer Angst. Sanddorn öffnet seine Umarmung, klopft mir auf die Schulter und verabschiedet sich ins Durcheinander. Ich drängele mich zurück zum Oriental und entdecke Herrn Nikokalakis zwischen den ‚Je suis Charlie'-Leuten. Herr Nikokalakis führt seit Jahrzehnten den Rahlstedter Käseladen.

„Wissen Sie, worum es bei der Ragaf geht?", frage ich ihn.

LESUNG:

Deichtorhallen Hamburg,
HAUS DER PHOTOGRAPHIE
Donnerstag 7. Mai 2015, 18 - 19 Uhr
Lesung – EUROPEAN PHOTO EXHIBITION AWARD 02
Die Hamburger Autoren Sven Amtsberg, Alexander Posch, Hartmut Pospiech und Gordon Roesnik stellen ihre von den Fotos inspirierten Texte vor. Moderation: Friederike Moldenhauer.
Inkl. Ausstellungsbesuch:
13 Euro/erm. 9 Euro

„Ja, wir sind hier gegen Ausländer. Wir wollen keine Ausländer in Rahlstedt haben, fremde Kulturen. Und Deutsch können die auch nicht."

„Aber Sie sind doch damals auch aus Griechenland gekommen?!"

„Ja, aber das ist was anderes. Die Neuen sind schlecht für Rahlstedt, die wollen nicht arbeiten!!"

„Woher wollen Sie das wissen?"

„So ist das! Ich habe Käseladen. Das sag ich ihnen." Verwirrt treibe ich weiter durch die Menge.

Sogar eine Bühne wurde errichtet. Grade spielt die Band ‚Funkenmariechen'. Der Sänger trägt einen regenbogenfarbigen Schal und Handschuhe. Sonst steckt er in einem hautengen, pinken Overall und tanzt sehr weiblich. „This town ain't big enough for both of us", singt er. Ein Refrain, der sich ständig wiederholt. Dazu tut er so, als seien seine Hände Pistolen. Er schießt in die Menge. Sein Kompagnon, der Keyboarder, sieht mit seinen dunklen Augenbrauen dämonisch aus. Er trägt einen Sachbearbeiterpullunder und ein Hitlerbärtchen. Vor der Bühne tanzen in einer Gruppe Clemens und Jojo, das schwule Paar aus unserer Straße. Jojo entdeckt mich und winkt mich zu sich. „Die Band ist total hip. Sind aus New York!"

„Überall Ausländer, furchtbar!", sagt eine Stimme aus der Menge. „Die nehmen uns die Arbeit weg!" „Und faul sind die auch!", meint eine andere.

„Wie kommen die denn hierher nach Rahlstedt?", frage ich.

„„ sind Freunde von Clemens." Dann tanzt Jojo weiter, und ich reihe mich in die Wartenden vor Monsieur Mansurs Café.

Die Frau vor mir sagt: „Ach! Das ist schön! Hier in der Menge habe ich so ein ozeanisches Gefühl!" Ihre Vorfrau behauptet, schon zweimal von Außerirdischen entführt worden zu sein. „Das soll endlich aufhören! Die haben nicht mal Raumschiffe. Das war ein Topf, in dem ich im Weltall umherschwebte. Und die Politik macht nichts. Überhaupt nichts. Stellen Sie sich das mal vor!"

Ein Mann weiter vorne sagt: „Mein Haus wackelt, seit sie im Höltigbaum fracken." Ich komme mir vor wie in Wladimir Sorokins Roman ‚Schlange', der im vergangenen sowjetischen Mangelsystem spielt. Dort ergeben sich in einer Warteschlange, in der die Menschen ohne zu wissen, für was sie anstehen, Liebschaften. Vor mir schimpft einer auf den Islam. Er fordert die Todesstrafe. Ein anderer argumentiert historisch gegen die Todesstrafe. Ein dritter fragt, ob der Zweite eine Kopfnuss wolle.

Als ich endlich am Tresen stehe, frage ich

Herrn Mansur, was er von der Demonstration hält. Monsieur Mansur ist Libanese. „Wissen Sie, ich wurde als Christ aus Beirut vertrieben; und sieht man mir mein Christsein an? Nein! Ich bin zu dunkel für einen Christen. Aber jetzt lebe ich hier, 22 Jahre schon. Und so lange es mein Geschäft belebt. Man muss ja leben, das ist MEINE Wahrheit von der Welt“, sagt er und lächelt. Ich verabschiede mich, suche in der Menge nach Sanddorn. Zu gern wüsste ich, was auf seinem Transparent steht. Aber der Markt ist zu voll. Ich trinke meinen Tee und entdecke die türkischstämmige Lehrerin meiner Kinder, meinen Buchhändler, den Besitzer des Schuhladens. Ganz Rahlstedt hat sich hier versammelt. Dann sehe ich in einer Gruppe Herrn Wagner, meinen angelnden Nachbarn. Er steht neben einer deutlich jüngeren, stark geschminkten Frau. „Sie standen eben die ganze Zeit bei den Spinnern, gegen die wir hier demonstrieren!“, empfängt er mich. „Ich habe Sie beobachtet.“

„Ja, man kommt ein wenig durcheinander, wer fremdenfeindlich ist und wer nicht“, antworte ich. „Wofür sind Sie denn?“, frage ich.

„Ich bin für Olga“, antwortet Herr Wagner und stellt mir die Frau vor. „Wir haben uns grade kennengelernt.“ Wagner, Olga und ich werden vor den Laden von Familie Nygyen gedrängt. Dort wird alles verkauft – zur Zeit sind es Thermohosen für Autoeroten. Ich bin neugierig und befühle eine Hose, aber Herr Nygyen tritt zu mir und sagt: „Das ist etwas für junge Leute.“ Er lächelt Olga zu. Mir hält er eine Schachtel hin. „Nehmen Sie lieber den vietnamesischen Blasentee.“

„Überall Ausländer, furchtbar!“, sagt eine Stimme aus der Menge. „Die nehmen uns die Arbeit weg!“

„Und faul sind die auch!“, meint eine andere.

„Sind die Ausländer nun faul und liegen uns auf der Tasche oder nehmen sie uns die Arbeit weg?“, sage ich laut. Einige Leute sehen mich an. Wagner zieht Olga und mich am Ärmel. „Gehen wir doch woanders hin.“

Noch sind die beiden Demonstrationsgruppen Ragaf und Anti-Ragaf nicht erkennbar getrennt. Bunt durcheinandergewirbelt kreiselt die Menge auf dem Marktplatz.

„Und das ist jetzt das neue Rahlstedt, oder was?!“, frage ich Wagner. „Das kann doch Ragaf nicht gut finden: Alles vermischt, und immer im Kreis.“

Herr Wagner lächelt verliebt. „Dass ich das noch erlebe, hätte ich nicht gedacht.“ Er hakt Olga unter. „Also – wir gehen noch zum Spanier. Der hat hervorragenden Rotwein. So was gibt’s nicht in Deutschland.“ Die beiden schlängeln sich aus der Menge. Ich mache mich auch auf den Heimweg.

„Und wie war‘s?“, fragt meine Frau.

„Waren wirklich viele Menschen dort: Sanddorn, Clemens und Jojo. Und Herr Wagner ist wieder mal verliebt. Wie immer in eine Slawin.“

„Und sonst – die Demo?!“

„Ich habe mich der Sache chinesisch genähert. War im Kern des Ganzen: Dort herrscht die pure Angst. Aber außen rum ist‘s schön bunt.“

„Und ich habe Ezra Pound gelesen: *„Und die Tage sind nicht lang genug,/ Und die Nächte sind nicht lang genug,/ Und das Leben rennt wie eine Feldmaus,/ nicht mal das Gras zittert.“*

„Das wäre ein schöner Plakatspruch gewesen“, sage ich. Erneut überlege ich, was wohl auf Sanddorns Plakat stand. Wahrscheinlich hat er wieder nur Werbung für seine Getränkehandlung gemacht. ■

a.posch@rleben-magazin.de

Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe

Der Rahlstedter Friedhof

seit 1829

Der Rahlstedter Friedhof ist Ihr kirchlicher Friedhof.
Kompetent beraten wir Sie zu Vorsorgemöglichkeiten zur Grabpflege und
zu den unterschiedlichen Bestattungsformen und Grabarten.

Am Friedhof 11 · 22149 Hamburg · Tel. 040-672 20 53
mail@RahlstedterFriedhof.de · www.RahlstedterFriedhof.de

KIRCHLICHE FRIEDHÖFE

MIT DER WÜNSCHELRUTE AUF DER SUCHE NACH TRINKWASSER ODER PATHOGENEN STÖRZONEN

DER MANN, DER IN DER WÜSTE WASSER FAND

Wenn die Rute sich zu kreuzen beginnt, dann ist sich Volker Sieg sicher, Wasser gefunden zu haben.

TEXT **VIRGINIE SIEMS**

Volker Sieg hat ein Gespür für Wasser – für Wasser, das sich tief unter der Erdoberfläche befindet und weder zu hören noch zu sehen ist. Erstaunlich aber wahr, dass er mit seiner Wünschelrute und dem Biotensor u.a. Trinkwasser in Saudi Arabien und Ursachen für Schlafstörungen in Rahlstedt fand.

Wie sind Sie eigentlich zur Wünschelrute gekommen?
1969 habe ich als Einkaufsleiter in einer Brunnenbaufirma angefangen und gesehen wie die Geologen mit ihren Probebohrungen mühsam, ideale Standorte für den Bau der Brunnen gesucht haben. Manchmal wurden Rutengänger auf den Baustellen hinzugezogen und bestätigten den Standort – mit viel weniger kostspieligem Aufwand. Das hat mich fasziniert, das wollte ich auch können und habe es einfach ausprobiert. Nach mehreren Jahren unter Anleitung von alten Rutengängern erlernte ich diese seltene Gabe, Wasser zu spüren.

Der Biotensor, eine Einhand-Wünschelrute

Wie kam es zu dem Wüstenabenteuer?
Mitte der 70er Jahre wurde mein Chef beauftragt, in Saudi Arabien nach Wasser zu bohren. Meine Aufgabe war es, mit den Geologen Standorte mitten in der Wüste zu finden, wo wir Probebohrungen durchführen konnten. Wir ahnten nicht, wieviel Wasser wir finden würden ... Es waren Unmengen, die wir tief aus der Erde – bis in 1.200 Meter Tiefe – zu Tage befördert haben. Wenn dann das Wasser sprudelte, fand jedes Mal ein Volksfest statt. Die Scheichs und Emire waren ebenso begeistert.

Sind Sie heute auch noch mit der Rute unterwegs?
Ja, aber nicht mehr in der Wüste. Heute helfe ich nur noch in hiesigen Gefilden, z.B. einen guten Standort für einen Brunnen im Garten zu finden. Inzwischen liegt mir aber vor allem daran, Menschen vor pathogenen Störzonen zu bewahren. Es gibt so viele Krankheitsbilder, bei denen die Ursache medizinisch nicht erklärbar ist. Der Heilpraktiker Andreas Kopschina verweist u.a. auf Rheuma, Schlafstörungen und Krebs. Er konnte in einer Straße empirisch nachweisen, dass in den Wohnräumen der erkrankten Personen belastende Erdstrahlungen von u.a. unterirdisch fließendem Wasser auftraten.

Wie macht sich die Strahlung bemerkbar?
Wie gesagt, Menschen können krank werden, aber auch Tiere und Pflanzen reagieren auf die Strahlen. Es gibt unter den Tieren sogenannte Strahlensucher wie Katzen, Schlangen und Ameisen. Wenn also eine Katze gerne unter Frauchens Bett liegt, Frauchen selbst in ihrem Bett aber schlecht schläft, könnte dies ein Hinweis auf eine Strahlungszone sein, die krankmachend ist. Zu den Strahlenflüchtern gehören u.a. Hunde, Pferde und Störche. Und die Pflanzenwelt reagiert auf ihre Weise. Viele Obstbäume reagieren negativ auf Strahlung. Sie wachsen schief, die Wurzeln kommen aus der Erde raus, um sich seitlich ein anderes Plätzchen zu suchen oder sie tragen im schlimmsten Falle keine Früchte. Heilkräuter wiederum wachsen prächtig auf Strahlungszonen.

Wieso stirbt die Zunft der Rutengänger aus?
Unser Nachwuchs stirbt aus, weil vielen Menschen das Urvertrauen in jahrtausendealte Naturkräfte abhandengekommen ist. Sie denken eher an Humbug, weil sie es nicht nachvollziehen können. Erst wenn sie selbst betroffen sind, ändert sich ihre Meinung. ■

Volker Sieg
Eutiner Str. 5
22143 Hamburg
Tel. 677 63 72

ANZEIGE

MÄRZ

INTUITIVES MALEN
Samstag, 14. März 2015
Anmeldung: Barbara Koch, Tel. 0162 1001179 und info@barbara-koch.eu
15-19 Uhr, Preis 50 Euro
im Künstlerhaus Ohlendorff-turm, Am Ohlendorffturm 36
22149 Hamburg,
www.barbara-koch.eu

FREITAG **27. MÄRZ**
Film ab! - Psycho HITCHCOCK - Doppelprogramm!
Entstehungsgeschichte des Films und danach das Original von 1960.
Eintritt:5 Euro.
Beginn: 19 Uhr, Einlass ab 18 Uhr
■ Theatersaal der Parkresidenz Rahlstedt Rahlstedter Str. 29

SAMSTAG **28. MÄRZ** 2015
Rahlstedter Bräutag: Zweites Craft Beer Tasting, **Probiermesse** handgemachter Biere der Hobby- und Kleinstbrauer
19 Uhr ■ Restaurant Bacchus

FREITAG **20. MÄRZ** 2015
Lesung mit „Extrembotaniker" Jürgen Feder aus seinem Buch „Feders fabelhafte Pflanzenwelt"
19 Uhr ■ Parkresidenz Rahlstedt Rahlstedter Straße 29

SONNTAG **29. MÄRZ** 2015
Schulflohmarkt „Rund ums Kind", 5 Euro pro 3 m und eine Kuchenspende. Anmeldung bis 23.03.15 unter http://flohmarkt.schule-wildschwanbrook.de oder per Mail an flohmarkt@schule-wildschwanbrook.de
10-13 Uhr ■ Grundschule Wildschwanbrook

SAMSTAG **21. MÄRZ** 2015
Puppentheater *„Kollin Kläff"* mit einer lustigen Bauernhofgeschichte. (www.kollin-kläff.de) Dauer: ca 1 Stunde, ca. 2 x 20 Min. mit Pause, 5,- Euro p. P. (Kinder zahlen ab 2 J.) Infos und Platzreservierung möglich unter Tel: 040 - 18204876
Beginn 16 Uhr, Einlass 15.30 Uhr
■ UNIKAT, Brockdorffstrasse 92-94

FREITAG **27. MÄRZ** 2015
35 Jahre **Kabarett** „die antenne"! NUR NICHT DIE WUT VERLIEREN
Eintritt 10 Euro
20 Uhr ■ Bürgerhaus in Meiendorf

APRIL

SONNTAG **12. APRIL** 2015
Flohmarkt rund ums Kind
10-13 Uhr ■ „Villa Kunterbunt", Buchwaldstraße 83

DONNERSTAG **23. APRIL** 2015
Urban scetching-Streifzüge durch St. Pauli: **Spontanes Zeichnen** in schnellen Skizzen vor Ort.
Preis 50 Euro, Anmeldung: Barbara Koch, 0162 1001179 oder info@barbara-koch.eu
18-22 Uhr ■ Treffpunkt nach Absprache

MITTWOCH **29. APRIL** 2015
Lust auf knackiges Gemüse
Eröffnungsfeier: Gemüsegärten zum Mieten, Veranstalter: *meine ernte,* Ganders und Kirchbaumer GbR, www.meine-ernte.de
19 Uhr ■ Hauptstr. (an der roten Maschinenhalle), 22145 Stapelfeld

MAI

FREITAG **8. MAI** 2015
Ziegen-Trekking: Unsere handzahmen „Thüringer Waldziegen" begleiten Sie und lassen Sie Teil der Herde werden.
Preis: 8 Euro
Anmeldung: Svenja Furken, Tel. 0 41 02/77 73 99
www.wanderziege.de
Die Tour startet und endet ab Hof Brauner Hirsch 70, 22926 Ahrensburg ■ 18-21 Uhr

DONNERSTAG **14. MAI** 2015
Christi Himmelfahrt -
Ein **Freiluft-Gottesdienst** mit Pastorin Weigt und Pastor Calliebe-Winter
11 Uhr ■ Wald am Wehlbrook

SONNTAG **17. MAI** 2015
Kö-Markt –
Frauen Secondhand Markt
13-17 Uhr ■ Rahlstedt Center

FREITAG **29. MAI** 2015
Lesung mit Dennis Gastmann, Geschichten aus seinem neuen Buch „Geschlossene Gesellschaft"
19.30 Uhr ■ Mensa des Gymnasiums Rahlstedt

SAMSTAG **30. MAI** 2015
Malen im Hafen Hamburg
Acrylmischtechnik, mit Stiften und Farbe auf Papier und Leinwand. Preis 80 Euro.
Anmeldung: B. Koch, info@barbara-koch.eu oder 0162 1001179
10-18 Uhr ■ Treffpunkt nach Absprache

ENGLISCHKURS FÜR SENIOREN
Anfänger, Anmeldung bei Herrn Hietkamp, Tel. 04532 1203, www.elka-lernen.de
Donnerstags um 9 Uhr oder um 11 Uhr im Gemeindehaus Martins-kirche, Hohwachter Weg 2

NICHT VERPASSEN!

FLOWER POWER

NEUE TRENDS ENTDECKEN

BLÜTENZAUBER FÜR DIE GANZE FAMILIE:
GENIESSEN SIE JETZT MIT UNSEREM BLÜTENZAUBER DEN FRÜHLING. MODE, TRENDS UND LIFESTYLE FÜR SIE GANZ FRISCH – IN UNSEREN FACHGESCHÄFTEN.

ÖFFNUNGSZEITEN: **MO. – SA. VON 9:30 – 20:00 UHR**

RAHLSTEDT CENTER

SCHWERINER STRASSE · 22143 HAMBURG · WWW.RAHLSTEDT-CENTER.COM