Ausgabe September **2018**

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr

Rahlstedt 131 Trede kämpft weiter
S. 17

Zotteliger Hochlandschotte

Ganzjährige Weidehaltung ist die natürlichste Form der Rinderaufzucht

ZWIEGESPRÄCH MIT PASTORIN WIEBKE MEERS

Gottesdienst ist immer und überall

NEUE TREND-SPORTART AUS SPANIEN

Padel: leichter und witziger als Tennis

GESANG, GITARRE UND FLÖTENTÖNE

Musik ist ihr Lebens-elixier

An alle Haushalte in Rahlstedt, Meiendorf und Oldenfelde (kostenlos)

ANZEIGE

Zum Beispiel bei einem Traditionsunternehmen, das seit über 60 Jahren im Herzen von Rahlstedt ansässig ist. Wir suchen kaufmännische, technische und IT-Mitarbeiter. Alle Stellenanzeigen finden Sie unter **www.brunata-metrona.de/karriere**

BRUNATA METRONA
Einfach. Mehr. Qualität.

BRUNATA Wärmemesser Hagen GmbH & Co. KG · Doberaner Weg 10 · 22143 Hamburg · www.brunata-metrona.de

ANZEIGE

WARNHOLZ Immobilien GmbH
gegründet 1995
ivd Wir suchen laufend Grundstücke, Häuser und Wohnungen zum Verkauf und Vermietung. ivd
Keine Kosten für den Verkauf. Rufen Sie uns jetzt für eine unverbindliche Beratung an!
Treptower Straße 143 | Tel. 040 / 647 51 24 | Fax 040 / 647 01 68 | www.warnholz-immobilien.de

Impressum 03|2018

Herausgeber (v.i.S.d.P.)
Virginie Siems
Eutiner Str. 2, 22143 Hamburg
v.siems@rahlstedter-leben.de
www.rahlstedter-leben.de

Tel. 88 17 06 55

Fotos: Jens Wehde
www.wehde.de

Art Direction:
Mone Beeck

Freie Autoren:
Frau B., Sandra Kelian, Jenny Frank-Koppenhagen, Alexander Posch

Druck: GK Druck Gerth und Klaas 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.
Die nächste Ausgabe erscheint im November

FOTO: JENS WEHDE

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

man kann auch ohne Joggingschuhe oder ohne Hund ins Grüne gehen – alleine, mit Freunden oder mit der Familie. Noch haben wir ja viel Natur vor unserer Haustür. Einerseits lieben wir die idyllische Ruhe in diesen Momenten, wo wir uns beim Spazierengehen alleine glauben. Doch andererseits sollten wir Flagge zeigen und den Politikern demonstrieren, wieviele Wähler hier leben, die gerne die Große Heide und das Naturschutzgebiet Höltigbaum genießen – bei Wind und Wetter. Wir wohnen alle gerne und freiwillig am Stadtrand, aber ja nicht weil wir wie die Ölsardinen in der Innenstadt nur ohne Cityflair leben wollen, sondern weil wir Platz mögen und die Natur lieben.

Und ich frage mich, ob die massive Verdichtung mit Wohnungen und Gewerbe zielführend ist. Das Leben im Umland, in Kleinstädten und auf dem Land müsste ebenso attraktiv sein. Ein großes Thema, das uns nicht nur in dieser sondern auch in weiteren Ausgaben begleiten wird.

Unser Titelthema zur artgerechten Rinderaufzucht und dem bewussten Fleischkonsum darf ebenso zum Nachdenken anregen wie auch unser Intarsienkünstler, der seine Sehnsucht nach Frieden mit Holz ausdrückt.

Ich wünsche eine angenehme Lektüre

Herzliche Grüße Virginie Siems

ANZEIGE

JENS WEHDE
FOTOGRAFIE
++ Portrait ++ Business ++ Hochzeit ++

0179-9960799
Künstlerhaus am Ohlendorffturm 36 Hamburg www.wehde.de

"Zähne einer Ehe"
2 Karten zu gewinnen
Seite 34

Inhalt

05_ **Bewusster essen:** Fleisch von glücklichen Rindern

08_ **Kunst & Kultur:** Intarsien sind seine Leidenschaft

12_ **Zwiegespräch mit einer Pastorin:** Ist es verwerflich, als U-Boot Christ nur an Festtagen in die Kirche zu gehen?

14_ **Paar-Zeit-Management** Einer zu viel! Mit Konfliktmanagerin Sandra Kelian

16_ **Das ist los in Rahlstedt:** Aus den Unternehmen. Mein Lieblingsort: Die große Heide

24_ **Blog goes print:** "Alltagsspagat" von Jenny Frank Koppenhagen

26_ **Literatur**: *Haare lassen* von Alexander Posch

29_ **Sportliches Rahlstedt** Happy Birthday und Padel spielt man hinter Glas

32_ **Unser Job in Rahlstedt:** Musik als zweite Muttersprache

34_ **Preisrätsel und Veranstaltungen:** Nicht verpassen!

Schlippes Momente auf Seite 14

Rahlstedt wird pink: Die 24. Kulturwochen- ab Seite 34

ANZEIGEN

TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTOS **HINRICH CARSTENSEN**

Fleisch von glücklichen Rindern

Artgerechte Aufzucht gepaart mit moderner Logistik

Vor einigen Wochen haben mir Lina und Hinrich voller Leidenschaft von ihrem landwirtschaftlichen Start Up erzählt: Sie vermarkten frisches Galloway Fleisch aus Schleswig-Holstein und treffen damit den Nerv der Zeit, denn immer mehr Menschen entwickeln ein Bewusstsein für echte Fleischqualität. Wir treffen uns in ihrem Hofladen in Kayhude, wo sie mir alles erzählen:

Lina und Hinrich sind auf dem Land in Schleswig-Holstein groß geworden und zum Studieren in die Großstadt Hamburg gegangen, wo sich ihre Wege kreuzten. Der tägliche Fleischwahnsinn in den Supermärkten der Hansestadt hat sie nachdenklich gestimmt. Wo kommen diese riesigen Mengen an Fleisch her? Eins ist sicher, sie stammen nicht von den wenigen Rindern, die in ihrer Kindheit auf den Wiesen vor der Tür grasten. Sie vermissen den respektvollen Umgang mit den Tieren und wollen der Massentierhaltung und dem enormen Fleischkonsum etwas entgegenstellen.

Hinrichs Vater gab den entscheidenden Impuls, als er ein Rind aus seiner Hobbyzucht den beiden zum Verkauf im Hamburger Freundeskreis anbot. Lina und Hinrich haben dankend abgewunken, denn wenn sie etwas machen, dann nicht nur nebenbei. Aber die Grundidee war geboren und so haben sie im Januar 2017 ihren eigenen Betrieb „Ein Stück Land“

Der tägliche Fleischwahnsinn in den Supermärkten hat sie nachdenklich gestimmt.

Lina und Hinrich sind zurück aufs Land gezogen und setzen sich für landwirtschaftlich nachhaltige Erzeugnisse ein.

Der Hofladen

Wer Lina und Hinrich persönlich kennenlernen und ihre Begeisterung erleben möchte, trifft sie in ihrem Hofladen in Kayhude an.

Hofladen "EinStückLand"
Segebergerstraße 121
23863 Kayhude

Öffnungszeiten:
Donnerstag
16-19 Uhr
und Freitag
9-12 Uhr

Bestellungen sind jederzeit einfach online auf möglich:

www.einstueckland.de

für landwirtschaftliche Erzeugnisse gegründet. Ihnen liegen die artgerechte Aufzucht sowie die Herkunft, die Herstellung und der Vertrieb der Lebensmittel sehr am Herzen. Sie wissen, wie zeitintensiv und kostspielig die Haltung von Tieren ist und wieviel Geduld und vor allem Respekt man vor dem Tier benötigt. Aus diesem Grund züchten sie die Tiere nicht selber, sondern kooperieren mit Experten – mit ausgewählten kleinen, landwirtschaftlichen Betrieben, die nur mit natürlichen Erzeugnissen wie beispielsweise Silage, Heu, Stroh oder Rübenschnitzel zufüttern, aber vollständig auf leistungsfördernde Zufütterung von Kraftfutter, vorbeugenden Antibiotika und Wachstumshormonen verzichten. Alle ihre Landwirte betreiben eine Mutterkuhhaltung im Herdenverband, somit wachsen die Kälber in Begleitung der Mutter auf. Alle Tiere stehen unter tierärztlicher und behördlicher Aufsicht. Die Gabe von Arzneimitteln erfolgt nur im Notfall bzw. zur Entwurmung. Für die artgerechte Haltung sorgen also die Kleinbauern. Was die Landwirte nicht leisten können, ist die Schlachtung und der Verkauf von kunden-

Kraftfutter, vorbeugende Antibiotika und Wachstumshormone kommen nicht ins Rind.

Vorher und nachher.

Hinrich und Lina fühlen sich mit ihrem Start-up auf dem Land "pudel"-wohl.

orientierten Kleinmengen eines einzelnen Rindes. Der Aufwand stünde in keinem Verhältnis zum Ertrag. Hier kommen Lina und Hinrich ins Spiel. Sie arbeiten eng mit vielen Landwirten zusammen, so dass sie über eine große Herde von Galloway-Rindern verfügen. Und auf der anderen Seite betreiben sie einen bundesweiten Versandhandel für frisches Galloway-Fleisch aus Schleswig-Holstein. Das Prinzip ist denkbar einfach und nennt sich Cow-Funding: Es wird immer dann geschlachtet, wenn ausreichend Bestellungen eingegangen sind. Auf der Website kann jeder Kunde den Status seiner Bestellung ablesen, denn dort wird tagesaktuell angegeben, wieviele Pakete noch zur Verfügung stehen. Sobald das Rind zu 100% verkauft ist, wird es vom Schlachter abgeholt, 14-21 Tage trocken am Knochen abgehangen und dann verpackt. Daraufhin wird es sofort losgeschickt. Beim Versand achten Lina und Hinrich sehr stark auf den nachhaltigen und ökologischen Aspekt: Ihre Versandboxen bestehen aus Karton, der von innen mit gepresstem Stroh verkleidet ist. Styropor kam für sie nicht in Frage! Dieses Stroh isoliert und lässt die Kälte von innen nicht entweichen. Die richtige Temperatur stellen sie mit Kühlbeuteln sicher. Sie werden mit Wasser gefüllt, verschlossen und gefroren. Frischer geht es kaum. Das erste Jahr ihrer Selbständigkeit haben die zwei gut überstanden und nun planen sie die Zukunft: Sie setzen auf ein langsames Wachstum, werden aber sicher zeitnah ihr Sortiment um frisches Geflügelfleisch erweitern. ■

Galloways sind gutmütige und friedfertige Robustrinder aus Schottland. Sie lieben es dem Wetter zu trotzen und bei Wind und Regen draußen zu sein – auch im Winter und auch in Schleswig-Holstein.

☞ **www.einstueckland.de**

ANZEIGE

TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTOS **JENS WEHDE**

Intarsien sind seine Leidenschaft

Sehnsucht nach Frieden in Holz „gemeißelt“

Heinrich Strachanowski wurde im Dezember 1936 in Hamburg geboren. 1941, mit knapp fünf Jahren erlebt er, wie das Elternhaus ausgebombt wird und er mit der Familie nach Bayern evakuiert wird, wo er aber auch keine Sicherheit verspürt, denn er wird auf dem Schulweg von Tieffliegern beschossen. 1943 kehrt er nach Hamburg zurück – Hamburg liegt in Trümmern. Er sieht wie Frauen die Steine aus den Trümmern klopfen und sammeln, sorgsam stapeln und alles für den Wiederaufbau aufräumen. Er beschreibt seine Eindrücke als kleiner Junge wie folgt: „... dass Männer zerstören und Frauen unsere Mütter bleiben.“

Dieses Kriegstrauma der brutalen Zerstörung und der Sehnsucht nach Geborgenheit prägt den Jungen mit dem sanften Gemüt und erklärt seinen Lebensweg bis heute: Nach dem Krieg beginnt Heinrich eine Lehre zum Möbeltischler, doch seine Fingerfertigkeit für die schönen Künste der filigranen Intarsien findet wenig Anerkennung zu dieser Zeit. Er begibt sich auf Wanderschaft, kehrt nach sieben Monaten zum Weihnachtsfest wieder nach Hause zur Familie. Danach arbeitet er wieder als Möbeltischler, aber ihm wird bewusst, dass etwas anderes in ihm schlummert: Er möchte helfen. Und so entscheidet er sich schließlich für die Berufsfeuerwehr. Dafür muss er allerdings erst noch seinen Schulabschluss an der Abendschule verbessern. Da ihm die Mathematik nicht lag, bekam er Nachhilfe in Algebra – von Marianne. Sie gefiel ihm und erst recht als sie bei ihrer ersten Verabredung im Kino den gleichen „Tick“ offenbarte wie er: das Prüfen der Notausgänge. Das hatten beide von ihren Vätern gelernt, die bei der Feuerwehr waren, dass sie im Notfall sofort den Fluchtweg finden. Sie sind bis heute ein Paar geblieben, haben zwei Töchter und drei Enkel.

Heinrich Strachanowski freut sich sehr über Interessenten für seine Intarsien Anruf genügt: Tel. 673 29 59

Nach der Lehre bei der Feuerwehr wird Heinrich zunächst Ausbilder, dann Einsatzleiter im Hamburger Hafen zur Schiffsbrandbekämpfung und Menschenrettung und schließlich gehört er zum Stab zur Deichverteidigung. Sein bewegendster Moment war die Bergung zweier Schweißer im Trockendock nach einer Explosion. Heinrich hatte sich geschworen bei diesen extrem gefährlichen Einsätzen sollte immer gelten: „Wenn einer nicht wiederkommt, dann bin ich das.“ Sein Kamerad Udo stieg mit ihm vertrauensvoll durch die Luke hinab und sie konnten die beiden Männer bergen. Um mit den Gefahren besser leben zu können, hat Heinrich das Meditieren angefangen, jeden Morgen um fünf Uhr. Außerdem besucht er regelmäßig den Gottesdienst in der Kirche – schon immer. Er findet seinen persönlichen Halt und begegnet echter Kameradschaft unter den Kollegen bei der Feuerwehr. Mal ist er es, der den jungen Männern Schutz gewährt und ihnen einen Weg weist, mal sind es die Kameraden, die Heinrich das Gefühl von Geborgenheit in ihrer Mitte geben. Das bedeutet dem gläubigen Familienmenschen Heinrich alles. Besonders stolz ist er auf die tiefe Freundschaft, die ihn mit vier Kollegen von der Feuerwache Steinwerder noch heute verbindet. „Wir treffen uns viermal im Jahr alle zusammen mit unseren Frauen.“ Besonders gerne erinnert er sich an die 700 kg schwere Eisenskulptur, an der er mit Freund Udo Krieger neun Monate lang gearbeitet hat. Sie haben sie 1972 anlässlich des 100jährigen Bestehens der Berufsfeuerwehr fertiggestellt. Die Skulptur symbolisiert „den helfenden Feuerwehrmann im Dienst am Nächsten“ und steht heute in der Bredowstraße bei der Feuerwehrakademie.

„Wenn einer nicht wiederkommt, dann bin ich das."

Geborgenheit hat Heinrich in seinem Leben bei seiner Familie und seinen Kameraden gefunden, aber seine Kriegserinnerungen verfolgen ihn weiter. 1996 geht Heinrich in Pension, sein Alltag ist auf einmal ganz anders strukturiert und er vergisst das Meditieren. Dafür zieht er sich immer mehr in seine Werkstatt zurück und widmet sich den filigranen Holzdekorationen – in einer Epoche, wo die schönen Künste des Lebens wieder Platz haben. Er befasst sich mit den Themen Christianisierung in Europa, Ökumene, Frieden in Europa, Einführung des Euros, etc. Er findet seinen Frieden im Schneiden von Intarsien. Darunter befinden sich Wanddekorationen und Tischplatten. Zu einem seiner Tische stellte er auch einmal zehn Stühle her, aber keine gewöhnlichen Stühle, denn jeden zweiten Stuhl kürzte er um ein paar Zentimeter, so dass alle unterschiedlich hoch sitzen bzw. alle auf Augenhöhe sind, wenn sie sich der Größe nach darauf setzen. Dieser Tisch mit den Stühlen hat seinen Ehrenplatz in einem

17 Sonnenintarsien hat er in 14 Monaten erstellt – Titel: In der Glut der Sonne

ANZEIGE

GUT FÜR HAMBURG

Machen Sie mit: soziale Projekte in Ihrer Region fördern, dabei sparen und gewinnen.

Das Haspa LotterieSparen.

Rahlstedter Bahnhofstr. 31
22143 Hamburg

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse

Kloster in Österreich gefunden. Besonders auffällig sind die zahlreichen Schachbretter, die Heinrich gefertigt hat. Darunter gibt es auch eines, dass er nicht Schachfeld, sondern als Schlachtfeld betitelt. Es ist nicht quadratisch, sondern kreisförmig angelegt. Ein anderes kann von vier Seiten gleichzeitig gespielt werden. Bei allen Varianten geht es Heinrich darum, dass sich die Spieler vorab über einen Modus Operandi verständigen – aufeinander zugehen und in Frieden spielen. Zu seinen intensivsten Werken gehören die 17 Intarsien, die er im Lutherjahr 2017 gefertigt hat – mit dem Titel: In der Glut der Sonne. Jede einzelne Sonnenintarsie drückt die Faszination der weitreichenden Auswirkungen Luthers Arbeit für unsere Gesellschaft aus: „Jeden Morgen geht die Sonne auf." 14 Monate brauchte er, um diese Reihe fertigzustellen. Dabei wird ihm bewusst, dass er das Meditieren niemals aufgegeben hat, denn die Herstellung der Intarsien empfindet er heute als Form der Meditation. 16 der Sonnenintarsien hat er verschiedenen Kirchengemeinden geschenkt. Eine hat er für sich behalten.

Die Meditation bzw. das Herstellen der

„Es waren Frauen in den Trümmern, die die Steine freigeklopft haben."

Frieden in Europa auf einer Tischplatte verewigt

Intarsien gibt ihm die Kraft, sich seiner nächsten Herzensangelegenheit zu widmen. Nach der Anerkennung der Leistung der Feuerwehrmänner in Form der Eisenskulptur geht es ihm heute um die Anerkennung der Leistung der Trümmerfrauen in den Nachkriegsjahren. „Wie kann es angehen, dass der Förderkreis Mahnmal St. Nicolai vorgibt, der Trümmerfrauen zu gedenken, aber ein Bild eines Steine klopfenden Mannes zeigt? Dabei habe ich es doch mit eigenen Augen gesehen. Es waren ausschließlich Frauen in den Trümmern, die die Steine freigeklopft und gesammelt haben." Heinrich, der meistens schmunzelt, ist sichtlich aufgebracht. Es wäre doch so einfach, denn schließlich gibt es längst einen ehrwürdigen Platz innerhalb der Ausstellung im Nicolai Museum: in einem historisch erhaltenen Steinbogen. Doch noch hat sich nichts verändert: Das Konzept stehe, ist ihm gesagt worden. Hoffentlich folgt man in Kürze den Erinnerungen eines Zeitzeugen und lässt Heinrich seinen Frieden finden. ■

ANZEIGE

ANZEIGE

Neuheiten, wie sie im Buche stehen ...

Die Buchhandlung Heymann zieht um und feiert am 19. September auf der erweiterten, ehemaligen Fläche von BR Spielwaren große Wiedereröffnung! Freuen Sie sich auf ein Riesensortiment mit Tausenden spannenden Büchern, qualitativ hochwertigen Schreibwaren, mitreißenden Kinderspielen und vielem mehr. Sogar die Generation #Hashtag kommt hier in Zukunft voll auf ihre Kosten. Denn Heymann hält mit der Neueröffnung das Neueste von und über Youtuber, Blogger, minecraft, Gamer und Influencer bereit. Das erweiterte Serviceangebot reicht sogar bis zur Theaterkasse – denn wer Karten für das Thalia-Theater oder für das Schauspielhaus sucht, wird künftig direkt in der neuen Filiale im Rahlstedt Center fündig. Bei all den Neuerungen bleibt eines natürlich unverändert: die kompetente und umfassende Beratung in Ihrer Lieblingsbuchhandlung seit 1928.

ALDI macht sich für Sie frisch ...

ALDI baut neu – größer, neuer, frischer und noch besser. Freuen Sie sich auf einen neuen Markt der Superlative. Denn mit insgesamt 1.200 Quadratmetern eröffnet hier im Rahlstedt Center schon bald der zweitgrößte ALDI-Markt in ganz Hamburg. Die insgesamt deutlich größere Fläche präsentiert sich bereits in diesem Jahr mit einem modernen Ladenkonzept, das keine Wünsche offen lässt. Die neue Fläche wird insbesondere durch leckere frische Backwaren und ein vielfältiges Angebot an Bio-Produkten für noch mehr begeisterte Besucher sorgen. Der Eingang zum Markt wird sich zukünftig direkt neben den Aufzügen befinden. So erreichen Sie übrigens unser frisch saniertes Parkhaus mit über 500 kostengünstigen Parkplätzen künftig noch schneller und bequemer.

Viel mehr als einfach nur Kosmetik ...

Neuer Grundriss, neue Ladengestaltung, neuer BUDNI. Hier fühlen sich Kunden seit jeher wohl und gut beraten. Damit das auch für die Zukunft so bleibt, bietet Ihr BUDNI auch weiterhin alle Artikel und Marken, für die er so bekannt und beliebt ist. Durch die Flächenerweiterungen und die neue moderne Ladengestaltung kommen auch noch neue Produkte hinzu. Ein genauer Termin für die Wiedereröffnung steht noch nicht fest. Allerdings können wir Ihnen versprechen, dass alle Beteiligten mit Hochdruck daran arbeiten, die Rahlstedter möglichst früh durch eine noch schönere BUDNI-Welt zu begeistern.

Der Shoppingspaß geht weiter

Natürlich sind während des gesamten Umbaus alle anderen Geschäfte des Centers uneingeschränkt weiter für Sie geöffnet. Von Fashionanbietern wie H&M über ADLER und Gerry Weber über Schuhe für alle bei Deichmann und Technik-Highlights bei MEDIMAX bis hin zu Gastronomen, wie Ditsch und Thai Foo, bei denen Sie sich nach einem ausgiebigen Shoppingbummel stärken können.
Freuen Sie sich auf neuen Shoppingspaß in Ihrem Rahlstedt Center – wir freuen uns auf Sie.

Teil 3
Wiebke Meers
Trinitatiskirche

Pastorin Wiebke Meers stellt sich unseren Fragen

Ist es verwerflich, als U-Boot Christ nur an Festtagen in die Kirche zu gehen?

Ausgangssituation: Unser Leben ist so schnell und hektisch geworden und gleichzeitig können wir dadurch so viel mehr erleben. Um dann aber alles unter einen Hut zu bekommen, fallen bei vielen Christen die regelmäßigen Gottesdienstbesuche aus — keine Zeit, andere Prioritäten. TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTO **JENS WEHDE**

Virginie Siems: *Welche Bedeutung hat der Gottesdienst für unseren Glauben?*
Wiebke Meers: Paulus sagt: *„Gastfreundlich sein, einander Segen zusprechen, sich mit den Fröhlichen freuen und mit den Traurigen weinen, nicht Böses mit Bösem vergelten, das Gute tun, Frieden miteinander halten und leben, den Hungrigen zu essen geben, den Durstigen zu trinken, denen, die keine Stimme haben oder sich nicht trauen, eine Stimme geben.“* Insofern ist Gottesdienst, das Gott dienen, immer dann, wenn etwas von Gottes Liebe unter uns Menschen spürbar wird, wenn wir dieses Vertrauen wagen und mit uns, unseren Nächsten und Gott in Liebe verbunden bleiben.

Muss man jeden Sonntag in die Kirche gehen, um ein guter Christ zu sein?
WM: Müssen muss mann oder frau gar nichts! In Gesprächen erlebe ich so häufig, dass Menschen meinen, „eine gute Christin/ein guter Christ“ bin ich nur dann, wenn ich jeden Sonntag in die Kirche gehe! Gott würde dazu vielleicht sagen: *“Lass dich tragen von meiner Liebe. Mehr brauchst du nicht tun. Nur vertrauen und dann kann meine Liebe in dir und in dem Leben anderer Kreise ziehen.*

Sehen Sie jeden Sonntag die gleichen Menschen oder variieren die Besucher stark?
WM: In unseren sonntäglichen Gottesdiensten gibt es eine Anzahl von Menschen, die jeden Sonntag in den Gottesdienst gehen. Viele sind älter, aber es gibt auch jüngere Menschen, denen die sonntäglichen Gottesdienste sehr wichtig sind. Nicht weil sich das so gehört, sondern weil es ihnen ein tiefes Bedürfnis ist, sich im gemeinsamen Feiern des Gottesdienstes stärken zu lassen, Gemeinschaft zu erfahren, zu beten, zu singen, Gottes Wort zu hören und sich von diesem berühren zu lassen.
Im Gottesdienst gibt es auch immer wieder neue Gesichter. Und das Schönste ist, wenn mir diese Menschen sagen: „Vielen Dank, wir haben uns sehr wohl gefühlt, so als gehörten wir schon immer hierher.“ Und wie freue ich mich dann erst, wenn diese Menschen wiederkommen.

Ist die Kirche jeden Sonntag voll oder gibt es auch wenig besuchte Gottesdienste?
WM: An einem normalen Sonntag kommen in die Trinitatis- oder Dankeskirche zwischen 30 und 50 Personen. Damit sind wir sehr zufrieden. Sobald eine Taufe stattfindet oder ein besonderer Gottesdienst gefeiert wird, sind die Zahlen deutlich höher.

Ich mag das Wort „U-Boot Christen“ nicht!

Freut es Sie, wenn an Ostern und Weihnachten die Kirche brechend voll mit U-Boot-Christen ist?
WM: Ich möchte Menschen nicht danach beurteilen oder bewerten, wie häufig sie in den Gottesdienst gehen. Insofern mag ich das Wort „U-Boot Christen“ nicht! Ich freue mich über jeden und jede, die kommt. Und es berührt mich, dass gerade zu den kirchlichen Feiertagen, an erster Stelle Weihnachten, Ostern, Erntedank, Reformationstag, Silvester sich viele Menschen in die Kirche aufmachen und mit ihren Fragen und Sehnsüchten kommen. Was gibt meinem Leben Halt in aller Brüchigkeit des Lebens und Zerbrechlichkeit von Bindungen und Beziehungen? Was kann mich stärken und trösten, wenn ich mich so alleine fühle und traurig und ohne Hoffnung bin? Wo gehöre ich hin? Wer bin ich, wenn ich nicht mehr funktioniere, wenn ich herausfalle, wenn ich älter oder krank werde, wenn meine Kräfte weniger werden?

Welches sind Ihre Lieblingsgottesdienste im Laufe des Kirchenjahres?
WM: Der Gottesdienst am Ewigkeits- bzw. Totensonntag, an dem wir für alle Verstorbenen eine Kerze entzünden.
Familiengottesdienste mit den Kindern aus unseren Kindertagesstätten
Einschulungsgottesdienste
Adventsgottesdienste mit Adventskranz, den schönen Adventsliedern und dieser Sehnsucht im Herzen, dass Gott unsere Welt heller machen möge.
Erntedank, um Gott für alles zu danken, was er uns für unser Leben schenkt.
Friedensandachten, gemeinsam um den Frieden zu bitten und Schritte zu tun, dass Frieden unter uns Menschen möglich wird und wachsen kann. ■

☞ **www.markuskirchengemeinde.de**

ANZEIGE

Hier gibt's Beziehungsstress

Die Rahlstedter Konfliktberaterin hilft, wenn Paare in der Krise stecken.

TEXT **SANDRA KELIAN**

SANDRA KELIAN
Paartherapeutin, Mediatorin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Einer zu viel

Manuela* und Klaus befinden sich zur Zeit in einem Prozess der Versöhnung. Vor ungefähr zwei Wochen hat Klaus erfahren, dass Manuela eine Affäre hatte. Manuela arbeitet beim Bund für Umwelt und Naturschutz und geht völlig in ihrer Aufgabe auf. Täglich zwölf Stunden Arbeit sind für sie normal. Ihr Kollege John hat eine ähnliche Einstellung zur Arbeit. In der langen gemeinsamen Zeit im Büro sind sich die beiden immer nähergekommen. Für beide war es der Reiz des Neuen und Unbekannten, sich aufeinander einzulassen. Nach ungefähr drei Monaten ging die Affäre zu Ende, denn John ging zurück nach Schottland. Allerdings hatte Manuela ein sehr schlechtes Gewissen, wollte reinen Tisch machen und hat Klaus eines Abends alles gebeichtet.

Klaus arbeitet als Investmentberater. Manuela ist seine Traumfrau. Auf ihn wirkt Manuela wie ein kleiner Paradiesvogel. Die Untreue seiner Frau hat ihn wie ein Blitz aus heiterem Himmel getroffen. Er ist sofort aus der gemeinsamen Wohnung ausgezogen. Der Vertrauensbruch hat ihm komplett den Boden unter den Füßen weggezogen.

Seit dieser Zeit treffen sich die beiden zweimal die Woche zu Gesprächen bei mir zur Paartherapie, Mediation und Beratung.

Sie kommen entweder gemeinsam oder Klaus kommt allein. In den Gesprächen gibt es für beide immer wieder bittere Pillen zu schlucken. Während ihrer Affäre ist Manuela allerdings klar geworden, dass sie Klaus aufrichtig liebt und mit ihm zusammenbleiben will. Sie möchte, dass er ihr verzeiht, denn bei Klaus kann sie sein, wie sie ist und braucht sich nicht zu verstellen.

Anfangs tut sich Klaus mit der Idee sehr schwer, aber am Ende möchte er der Beziehung doch noch eine Chance geben.

Klaus hat in den Einzelgesprächen seine phantasievollen Vorstellungen über Manuelas und Johns Beziehung bekämpft, seinen Selbstwert geprüft und einige neue Bedürfnisse entdeckt, die wir dann mit Manuela besprechen konnten. Klaus war im Nachhinein froh, dass niemand sonst von der Affäre wusste und dass Manuela ihm alles gebeichtet hatte, so konnte er ganz ohne fremde Urteile sein Herz befragen, wie er mit dieser Situation umgehen möchte.

Welche Vereinbarungen haben Sie mit ihrem Partner? Wo ist die Grenze beim Chatten, Emailen oder Flirten?

Die Ehe hat für die beiden wieder einen neuen Stellenwert bekommen, in der beide Verantwortung tragen wollen. Manuela und Klaus haben sich das Versprechen gegeben, sich über jeden Flirt, interessierten Blickkontakt oder Kompliment außerhalb ihrer Partnerschaft auszutauschen. Beide würden dann gemeinsam entscheiden, ob diese Begegnungen eine Gefahr für ihre Beziehung sein könnte.

*** Namen, Alter und Berufe geändert**

Tipp: Treffen Sie Vereinbarungen und erneuern Sie diese regelmäßig!

Die meisten von uns waren schon mit Untreue konfrontiert, sei es in der Familie, also bei Mutter und Vater, oder bei einem engen Freund oder einem anderen Partner. Eine Affäre ist eine der häufigsten Gründe für eine Trennung. Es ist ein dramatisches Ereignis, das mit großen Verletzungen einhergeht. Den sogenannten kleinen Ausrutscher gibt es eigentlich gar nicht. Auch wenn häufig verharmlosend davon gesprochen wird. Letztendlich könnte es sein, dass Sie Ihre große Liebe aufs Spiel setzen.

Welche Vereinbarungen haben Sie mit Ihrem Partner? Wo ist die Grenze beim Chatten, Emailen oder Flirten? Es lohnt sich, der Versuchung frühzeitig zu widerstehen und auf Stabilität und Sicherheit in der Partnerschaft zu bauen.

☞ **Kelian Konfliktmanagement**
Buchwaldstraße 52, 22143 Hamburg,
Tel. 430 92 531
www.keliankonfliktmanagement.de

Schlippes Momente

Björn von Schlippes Werke erscheinen im Klett-Cotta Verlag

Björn von Schlippe, freier Illustrator, Kartonkünstler und Cartoonist, Atelier im Künstlerhaus Am Ohlendorffturm

☞ **www.b-vonschlippe.de**

ANZEIGE

Was ist los in Rahlstedt? und Umgebung

Das Eiscafé San Marco begrüßt seine Gäste ab Mitte September gegenüber von Douglas mit neuem Mobiliar und gewohnt leckerem Eis.

Es geht entschlossen voran mit der Modernisierung, so dass zum Ende des Jahres das Rahlstedt Center im neuen Glanz erstrahlen wird, d.h. pünktlich zum Weihnachtsgeschäft werden die vertrauten, langjährigen Geschäfte wiedereröffnet haben. Der aktuelle Zeitplan sieht wie folgt aus:

■ Der **Buchhändler Heymann** zieht als erstes um und feiert seine Wiedereröffnung am 19. September auf der erweiterten, ehemaligen Fläche von BR Spielwaren und wird seinen Kunden ein Riesensortiment mit Tausenden spannenden Büchern, qualitativ hochwertigen Schreibwaren, mitreißenden Kinderspielen anbieten. Auch die Generation #Hashtag kommt auf ihre Kosten. Im Sortiment lässt sich das Neueste von und über Youtuber, Blogger, Minecraft, Gamer und Influencer finden. Und wer sich eine Karte für das Thalia-Theater oder für das Schauspielhaus kaufen möchte, kann das hier ebenfalls bequem erledigen. Kompetente und umfassende Beratung ist bei Heymann eine Selbstverständlichkeit.

■ **Feinkost Kaya** wird im Oktober zwischen Muskan Mode und Heymann wiedereröffnen. Herr Özalp wird dann auch eine Sitzecke in der Mall haben, wo kleine Snacks serviert werden und seine Gäste die beliebten Dips genießen können.

■ **Nur Hier** wird im Herbst ebenfalls runderneuert und mit neuem Look zurückkehren.

■ Anfang Dezember wird schließlich **ALDI** seine Pforten wiedereröffnen. Der aufwendige Umbau wird sich mit Sicherheit sehen lassen können. Mit 1.200 qm Verkaufsfläche bekommt Rahlstedt die zweitgrößte ALDI-Filiale Hamburgs. Das bedeutet noch mehr Auswahl, insbesondere leckere frische Backwaren und ein vielfältiges Angebot an Bio-Produkten. Der Aldi-Eingang wird sich zukünftig direkt neben den Aufzügen befinden. Damit erreicht man in wenigen Augenblicken das bequeme, frisch sanierte Parkhaus mit über 500 kostengünstigen Parkplätzen.

■ Der Aldi-Eröffnung wird die Wiedereröffnung von **BUDNI** folgen. Der genaue Termin steht noch nicht fest, aber alle Beteiligten arbeiten mit Hochdruck daran, die Rahlstedter möglichst früh durch eine noch schönere BUDNI-Welt zu begeistern. Die Projektbeteiligten nennen den neuen BUDNI-Ladenbau eine Augenweide.

A propos Veränderungen:

Im August hat der Centermanager gewechselt. **Stefan Dorster** zieht es aus familiären Gründen nach Berlin. Sein Nachfolger **Volodymyr Kazmyruk** kommt gebürtig aus der Ukraine. Er freut sich sehr, dass es ihn zurück in seine Wahlheimat nach Hamburg verschlagen hat. Er bringt mehr als zehn Jahre Erfahrungen im Centermanagement mit, so dass er die Umbauphase souverän zu Ende bringen wird. Er freut sich gleich zu Beginn seiner Amtszeit **„ONLY“** und den Mode Pop-up Store **„Gather“** begrüßen zu dürfen.

ZAHLEN ZÄHLEN

320

Stunden Sonnenschein im Juli 2018 in Hamburg gegenüber 180 Stunden im letzten Jahr.

(Quelle: www.statista.de)

Stadtteilarchiv des Bürgerverein Rahlstedt e.V.

Stöbern in der Vergangenheit

mit über 6000 Fotos und Postkarten aus Rahlstedts Geschichte: Tage der offenen Tür am Mittwoch, 12. September von 15-19 Uhr und am Samstag, 22. September von 15-18 Uhr, Nydamer Weg 18b

Die große Heide

Mein Lieblingsort in Rahlstedt

Wolfgang Trede setzt sich für den vollständigen Erhalt der großen Heide ein und hat inzwischen den BUND Hamburg im Kampf gegen die Bebauung des Gewerbegebietes „Victoria-Park“ gewinnen können – Stichwort Rahlstedt 131. Der Protest gegen die Zerstörung des Landschaftsschutzgebietes geht in die nächste Runde. Noch ist nichts in trockenen Tüchern! Mehr Infos auf **www.rahlstedt131.de**

„Es ist eine Frechheit, dass unsere Politiker mit dem Finger auf Erdogan und Putin zeigen, aber selbst das Evokationsrecht aus dem Jahre 1937 anwenden und damit zahlreiche Bürgerbegehren in Hamburg nicht zulassen.“ (wie schon bei „Kein Rahlstedt131“ und v.a.)

Tipp: Kinderbuch

Jonny und der geheimnisvolle Schatten!

Die Rahlstedter Autorin Hanna von Dorff hat ihr erstes Kinderbuch herausgebracht: Kater Jonny lebt zufrieden auf dem Fliederhof, er wird regelmäßig von Ricky, einer kleinen wissbegierigen Ratte besucht. Doch mit der Ruhe ist es schnell vorbei, als ein zweiter Kater, Micky, einzieht. Dieser hat die besondere Gabe, andere zu beeinflussen. Und dann kommt auch noch Elli, eine ausgesetzte junge Katze dazu, die ein neues Zuhause sucht. Das unbeschwerte Leben der Freunde wird gestört, als ein geheimnisvoller Schatten den Fliederhof und seine Umgebung unsicher macht. Die Freunde beschließen, den Schatten zu vertreiben. Doch dann nimmt alles eine überraschende Wendung. Im Buchhandel erhältlich.

Unternehmer Messe des Rahlstedter Netzwerks

Rahlstedter Unternehmen präsentieren sich am 27.Oktober

20 Aussteller laden Sie ein, ihre Firma kennenzulernen. Es gibt viele Aktivitäten zum Mitmachen, der „Just For Fun Chor“ wird singen, das Kulturwerk lädt zum Dichten ein, es gibt kleine Köstlichkeiten zu essen, wir überreichen dem Frauen- und Mädchentreff sowie dem Förderverein Rahlstedt für Kinder und Jugendliche jeweils einen Scheck aus den Charity-Einnahmen und und und...

Natürlich kann man auch wieder etwas gewinnen:

Beim Glücksrätsel winken 3 Superpreise im Wert von 1000 Euro: Ein **Konzert in der Elbphilharmonie** für 2 Personen mit anschließender Übernachtung inkl. Frühstück im West Inn Hotel. Außerdem ein Gutschein für **2 Musicalkarte**n und ein **Dinner für 2 Personen in Tim Mälzers Bullerei.** Da lohnt es sich, das Rätsel zu lösen. Das Rahlstedter Netzwerk freut sich auf viele Teilnehmer.

☞ **Im Rahlstedt Center 27.Oktober von 10 bis 18 Uhr**

Clubleiterin Claudia Ott

juka dojo

Tage der offenen Tür vom 15. bis 17. September

Das juka dojo lädt zum kostenlosen Probetraining ein: Sa 10-18 Uhr, So 10-16 Uhr, Mo 9-20 Uhr. Alle Interessierten haben die Möglichkeit ohne Hektik und völlig unverbindlich, die zahlreichen Fitnessmöglichkeiten kennenzulernen. Der Clou: Neben dem umfangreichen sportlichen Angebot gibt es im juka dojo auch ein herrliches Entspannungsangebot: eine Saunalandschaft und ein Massarium.

Es scheint als habe das juka dojo eine Wende vollzogen?

Claudia Ott: Ja, denn wir geben inzwischen jedem neuen Mitglied eine Zufriedenheitsgarantie, d.h. neue Mitglieder können 3 Monate lang unser Sport- und Erholungsangebot testen und dann ohne Wenn und Aber ihren Vertrag wieder kündigen.

Einfach so?

Ja, einzige Bedingung ist, dass die Kunden während der 3 Monate, mindestens 2x in 10 Tagen zum Training kommen.

Das hört sich sehr fair an. Gehen sie nicht ein hohes Risiko ein, es könnten ja alle Neumitglieder nach drei Monaten wieder kündigen?

Nein, wir möchten Kunden erreichen, die eine Scheu vor langfristigen Verträgen haben. Wenn sie unser personalisiertes Konzept kennen lernen und uns vertrauen, sind sie offener dafür, langfristig in eine gesunde, schmerzfreiere und fittere Welt einzutauchen. Unser Spezialangebot an den Tagen der offenen Tür lässt hoffentlich alle Zweifel beseitigen: Jetzt starten und die ersten 2 Monate nur 1 Euro bezahlen. Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

☞ **www.fitness-rahlstedt.de**

Die neue Haspa in der Rahlstedter Bahnhofstraße: Kostenloses WLAN und eine Kaffeebar gehören ebenfalls dazu.

Haspa Der neue Nachbarschaftstreff

„Das sieht ja aus wie in einem Wohnzimmer“, entfuhr es manchen Besuchern bei der Eröffnungsfeier am 1.9.2018. In der Tat erinnert kaum etwas an eine Bankfiliale. Das zentrale Element ist der große „Nachbarschaftstisch“. Hier können Besucher Platz nehmen und sich austauschen. Neben diskreten Beratungsräumen gibt es offene Lounges mit Sofas. „Unser Konzept beruht darauf, dass wir mit unseren Nachbarn noch enger zusammen arbeiten wollen“, erläutert Filialleiter Markus Schmidt. An einem riesigen Multitouch-Screen gibt es viele Informationen über Rahlstedt, das Team, die Haspa und ihr Engagement für die Region. Informieren kann man sich auch mit Hilfe von iPads. „Wir bieten Veranstaltungen wie Lesungen, Vorträge und Konzerte an. Unternehmen, Vereine und Institutionen aus der Nachbarschaft können sich bei uns kostenlos vorstellen“, sagt Schmidt. „Die Mitarbeiter sind künftig auch Gastgeber, Tipp-Geber und kennen sich gut in der Umgebung aus. Dieses Wissen teilen wir künftig noch viel stärker mit unseren Kunden.“

Martha Haus

Die „Neuen“ sind da!

Am 1. August haben 15 junge Menschen ihre Ausbildung im Martha Haus begonnen. Der Weg in die Rahlstedter Wohnpflegeeinrichtung war teilweise sehr gefährlich und weit. Die Ankunft stellte für sie bereits den ersten Sieg dar, den Sieg des Einzelnen über die äußeren und inneren Hürden. Die Auszubildenden kommen aus folgenden Ländern bzw. haben folgende Staatsangehörigkeiten: Afghanistan, Eritrea, Georgien, Irak, Madagaskar, Russland, Serbien, Sierra Leone, Türkei und Deutschland. Sie erlernen den Beruf der examinierten Pflegefachkraft, der Gesundheits- und Pflegeassistentin oder werden Hauswirtschafterin. Das Martha Haus erfüllt damit vier große gesellschaftliche Aufgaben, nämlich: ■ die Integration junger Menschen in den Arbeitsmarkt ■ die Integration von Menschen mit ausländischen Wurzeln in unsere Gesellschaft ■ die Förderung der Integrationsbereitschaft unserer BewohnerInnen und MitarbeiterInnen ■ die Sicherstellung von zukünftigen Fachkräften im Bereich der Pflege und Hauswirtschaft

☞ **Tel. 675770, www.martha-stiftung.de**

Ein Teil der neuen Auszubildenden im Martha Haus: Reza Mohammadi, Hatice Bekar, Dawit Rezene, Nemanja Jankovic, Patrick Conteh (v.l.n.r.)

Man erzählt sich, dass es bei BRUNATA die besten Jobs in Rahlstedt gibt.

Stimmt das???

„Ich möchte, dass auch meine Kinder hier noch gerne arbeiten.“

.... sagt Maximilian Müller-Hagen. Der Enkel des Unternehmensgründers Uwe Hagen ist seit 2014 Mitglied der Geschäftsführung. Sichere Arbeitsplätze an denen die MitarbeiterInnen mit Freude ihrer Tätigkeit nachgehen, sind ihm eine Herzensangelegenheit.

BRUNATA Hamburg steht für Know-how und Innovation rund um die Erfassung und Abrechnung von Energie- und Wasserverbrauch. Die Bandbreite der Tätigkeiten ist enorm: Technische Mitarbeiter montieren Erfassungsgeräte, Betriebswirte entwickeln Prozesse, kaufmännische Angestellte arbeiten im Vertrieb, in der Abrechnung, im technischen Kundenservice oder der Verwaltung, IT-Experten pflegen Systeme und entwickeln sie stetig weiter. Das BRUNATA-Haus Hamburg ist seit über 60 Jahren in Rahlstedt verwurzelt und beschäftigt 380 festangestellte Mitarbeiter und 200 freie Servicemonteure. Trotz seiner Größe hat es sich den Charme eines Familienunternehmens bewahrt.

☞ *Alle offenen Stellen finden Sie unter* **www.brunata-metrona.de/stellenangebote**

ANZEIGE

Seniorensitz am Hegen

Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz

Bis jetzt hat die Diagnose Demenz kaum Relevanz in den Assessments und Begutachtungsverfahren gehabt, geschweige denn richtige Maßnahmen zum richtigen Umgang mit den demenziell veränderten Hilfsbedürftigen. Dies hat sich nun gewandelt. Der neue Expertenstandard mit der Beziehungsgestaltung vervollständigt das pflegerische Gesamtkonzept: „Jeder pflegebedürftige Mensch mit Demenz erhält Angebote zur Beziehungsgestaltung, die das Gefühl, gehört, verstanden und angenommen zu werden sowie mit anderen Personen verbunden zu sein, erhalten und fördern“. Im Hegen ist das längst Standard. Die Mitarbeiter haben das Wissen und die Kompetenz, Menschen mit Demenz mit all ihrem einhergehenden Unterstützungsbedarf zu identifizieren, fachlich einzuschätzen, eine personenzentrierte Haltung aufzubauen und eine individuelle Pflegeorganisation zu gestalten. Offiziell zählt nun auch die Beratung, Auskunft und Anleitung der Angehörigen dazu.

☞ **www.seniorensitz-am-hegen.de**

Bäderland

Hallenbad ist wieder auf!

Das Rahlstedter Hallenbad hat seit Sonntag, den 5. August wieder regulär für den Schwimm- und Kursbetrieb geöffnet. 12 Monate lang wurde das Bad saniert, modernisiert und um eine neue Trainingshalle ergänzt. Das besondere Highlight: Der höhenverstellbare Boden im neuen Kursbecken macht es möglich, eine Vielzahl verschiedener Aqua Fitness Kurse durchzuführen. Die Wasserflächenbelegung wird deutlich entzerrt, der Schwimmbetrieb nicht vom Kursangebot beeinträchtigt. Weiterhin neu sind erweiterte Öffnungszeiten um 33,5 Stunden pro Woche:

☞ **Mo-Do: 9-21.30 Uhr, Fr: 8.30-21.30 Uhr, Sa + So: 10-18 Uhr. Eintrittspreis unverändert bei 6,20 € bzw. 3 € (bis 16 J.) pro Tag.**

Audi Hamburg

12. Audi quattro Cup 2018

Am 08. Juni 2018 fand der diesjährige Hamburger Audi quattro Cup in der Golfanlage Gut Wulfsmühle in Tangstedt statt. Die rund 87 Audi Kunden verbrachten einen sportlichen Tag mit interessanten Spielpartnern. Der sportliche Tag wurde mit einer exklusiven Abendveranstaltung samt Siegerehrung abgeschlossen. Auch in diesem Jahr unterstützte Audi Hamburg mit der Summe der Startgebühren ein soziales Projekt in Hamburg. Die Summe aller Teilnehmergebühren in Höhe von 4.900 Euro + Aufstockung durch Audi Hamburg geht dieses Jahr an brotZeit e.V. Dieser Verein wurde von Uschi Glas ins Leben gerufen und wird durch die Christoph Metzelder Stiftung gefördert. Herr Metzelder war bei dieser bedeutenden Kulturveranstaltung persönlich vor Ort, um das Projekt vorzustellen und den Scheck zu empfangen.

☞ **www.audizentrum-hamburg. de**

Die Liebe zum Holz liegt im Blut: Geschäftsführer Uwe Wulff mit seiner Schwester Ute Keuchel, Marketingleiterin, (von links) seiner Ehefrau Janine und den Töchtern Emily und Sarina

145 Jahre HolzLand H. Wulf

Bekennende Holzliebhaber seit 1873

Wenn man bei HolzLand H. Wulf durch die großen Hallen und über das riesige Freigelände geht, riecht es wie im Wald – nach Eiche, Buche, Kiefer, Lärche, Fichte. Würzig, säuerlich, harzig oder wie ein feuchter Waldboden. Mit diesen unzähligen Holzgerüchen ist die Inhaberfamilie groß geworden ... logisch dass sie eine Leidenschaft für Holz im Herzen trägt. Ihre Begeisterung ist ansteckend und so gewinnen sie ausschließlich Holz liebende Mitarbeiter, die ihnen Jahre lang die Treue halten. Es sind beispielsweise gelernte Tischler und Zimmerleute, die ihr fundiertes Wissen über dieses einzigartige Material mitbringen und es gerne mit ihren Kunden – Handwerkern, Heimwerkern oder auch „Nichtwerkern“ – teilen. Das gesamte HolzLand-Team schwört auf Holz und entwickelt voller Engagement Gestaltungsideen gemeinsam mit den Kunden. So begleiten sie beispielsweise die Planung einer neuen Terrasse, als wäre es ihre eigene. Sie denken bis ins letzte Detail mit und verabschieden ihren Kunden erst, wenn alle Hölzer auf Maß geschnitten sind, die letzte nichtrostende Edelstahlschraube verpackt ist und die Tipps zum Verlegen der Holzdielen mit dem richtigen Abstand notiert sind – ein rundum-sorglos-Paket, das auf Wunsch vom HolzLand-Fahrer auch nach Hause geliefert wird. Gartenbesitzern mit zwei linken Händen oder mit wenig Zeit empfehlen die Holzexperten auch gerne ihnen bekannte Handwerker, die den Aufbau der neuen Gartenelemente übernehmen können.

Wer Holz von seiner schönsten Seite erleben möchte, wird bei HolzLand H. Wulf auf über 12.000 m² seine helle Freude haben. ■

Breites Holzsortiment

- Parkett / Vinyl / Laminat / Designkork
- Türen / Glastüren
- Haustüren/Fenster
- Terrassendielen
- Zäune
- Carports
- Bauholz / Leimholz / Platten

Nur zehn Minuten Fahrzeit auf der B75 bis zu einer riesigen Auswahl an Holzprodukten.

Auch Fachverkäufer Andrzej Baczkowski kennt sich bestens aus.

☞ **HolzLand H. Wulf GmbH · Bahnhofstraße 19 · 22926 Ahrensburg · Tel. 0 41 02 / 4 55 50 · www.holzlandwulf.de**

Kinderreigen Ranzen anpassen

Der leere Ranzen hat im Laden gut gefallen und gepasst. Doch wie sitzt er jetzt nach Schulbeginn mit allen Büchern und Heften? Im Kinderreigen werden die Gurte der vollen Ranzen am Kinderrücken individuell eingestellt.

☞ Rahlstedter Bahnhofstraße 39, Tel. 643 06 56

FOTO: SATCH

Frau B. regt sich auf: *Liebe Wohnraumschaffer! (Städteplaner mag ich Euch nicht nennen.) 2,2 Millionen sollen es werden, wer nicht "Hurra" schreit, gilt als unsozialer Reaktionär. Aber ist es sozial, wenn alle, die ins Grüne zogen, bald im Grauen sitzen? Will das wirklich die Mehrheit der Hamburger? Verkehr, Schulen, Ärzte – all das kann nicht in diesem Tempo zufriedenstellend mitwachsen. Vor einigen Wochen versuchte ein Gelenkbus durch den Wiesenredder zu fahren. Er blieb stecken. Plant Ihr dort jetzt vierspurig, natürlich mit Radweg, damit es öko aussieht? Protest gegen massive Bebauung in Rahlstedt wurde gerade zum zweiten Mal abgeschmettert: Das Evokationsrecht wird nun jedesmal bemüht, wenn eine Grünfläche an einen Investor verhökert werden soll. Landschaftsschutz? Naturschutz? War da nicht noch eine Partei im Rathaus? Hmmm, muss mich geirrt haben. Und wenn die letzte Grünfläche versiegelt ist, werdet auch Ihr feststellen, dass das eine ganz blöde Idee war.* *Dichtegestresste Grüße, Frau B.* (Name der Redaktion bekannt)

„Kunst und Kultur sind nicht die sympathische Nische unserer Gesellschaft, sondern das Eigentliche, das sie zusammenhält."

DR. NORBERT LAMMERT

Präsident des Deutschen Bundestages von 2005 bis 2017 (Quelle: kulturisten-hoch2.de)

60 kg

ZAHLEN, BITTE

Fleisch werden in Deutschland pro Kopf und pro Jahr verzehrt. Tendenz sinkend.

(Quelle: www.fleischwirtschaft.de)

ANZEIGEN

Kinderreigen

Geburtstagskinder „machen eine Kiste"

„Bald habe ich Geburtstag!" Für Kinder ist die Vorfreude auf den eigenen Geburtstag kaum auszuhalten. Neben dem Schreiben des Wunschzettels und dem Verteilen der Einladungen gehört in Rahlstedt das wunderschöne Ritual „eine Kiste machen" – im Kinderreigen – zu den Geburtstagsvorbereitungen. Was für ein Glücksgefühl für jedes Kind mit dem Einkaufskorb durch den Laden zu laufen und sich alles auszusuchen, was das Herz begehrt. Nicht nur Oma und Opa sondern auch die kleinen Freunde sind dankbar, in der Kiste ein Geschenk zu finden, über das sich das Geburtstagkind riesig freuen wird.

☞ **Rahlstedter Bahnhofstr. 31**

TeoLeo

Das Fördermobil ist unterwegs

Liebe Eltern,

habt ihr Lust, euer Kind spielerisch zu fördern? Bei Teoleo-Mobil bieten wir kostenlose Eltern-Kind-Kurse für Babys, Kleinkinder und Schulkinder von 0-6 an, um die gesunde Entwicklung eurer Kinder zu unterstützen!
Teoleo? Das ist der Löwe aus unserer App. In den Kursen zeigen wir euch nämlich coole Ideen aus unserer Teoleo-App (Download kostenlos). Die Bastelideen, Lieder und Experimente aus den Kursen könnt ihr dann ganz einfach Zuhause nutzen, um euren Kindern gute Startchancen fürs Leben zu geben. Die Kurse bieten auch Gelegenheit zum Austausch mit anderen Eltern und Spaß mit euren Kindern!
Wir starten ab 01.10.18 und sind in ganz Hamburg unterwegs. Mehr Informationen findet ihr auf teoleo.com. Dort seht ihr, welche Termine in eurem Stadtteil stattfinden und könnt euch über info@teoleo.com anmelden. Unser Partner, die Stiftung Kinderförderung von PLAYMOBIL, hält auch eine kleine Überraschung für euch bereit. Macht mit!

☞ **www.teoleo.com**

ANZEIGE

www.alltagsspagat.com

Wenn man Scheiße baut und einem daraufhin Scheiße passiert, ist das Karma.

Der Protagonist im Film eskaliert in einem Meeting völlig und kurz darauf geht seine Freundin fremd. Karma.

*

Ich nehme einer alten Oma die Vorfahrt, kurz darauf muss ich Überstunden machen. Karma.

*

Wenn jemand mich schlecht behandelt, dann lache ich, weil ich weiß, dass Karma, die alte Bitch, wieder zuschlägt.

*

Ich sage immer: "Du weißt nie, wozu das gut war."

*

Es gibt Studien, die belegen, dass Fluchen gesund ist. Dies nur am Rande bemerkt.

*

Wenn in einem Jahr so viel Schlechtes passiert, dann gibt es auch ein Jahr in dem so unendlich viel Gutes passiert. Karma. Das ist so. Das ist nicht frei erfunden, das ist Tatsache.

*

Noch nicht erlebt? Glaube ich nicht.

*

Man kann es auf einen Tag runterbrechen, wenn man will. Sogar stündlich passieren Sachen, die man dem Karma zuschreiben kann.

*

Ich kann nicht behaupten, dass ich ein gläubiger Mensch bin, aber Karma gibt es. Auch wenn ich der festen Überzeugung bin, dass man seines eigenes Glückes Schmied ist, kann man nicht alles abdecken.

*

Es ist immer Karma dabei. Ich versuche mein Karmakonto im Gleichgewicht zu halten bzw. ein Depot aufzubauen. Man weiß nie, wozu das gut ist. ;)

Vielleicht bilde ich es mir auch nur ein, aber ich fühle mich gut, wenn ich Blut spenden gehe und weiß, das ich damit Leben retten kann.

*

Ich mache das, weil ich es will und Gutes tue – und weil es eventuell das Ungleichgewicht für das Beschimpfen des Autofahrers vor mir an der Ampel von vor zwei Tagen wettmacht?!

*

Geht es Euch auch so? Fühlt Ihr Euch besser, wenn Ihr etwas tut, wovon viele Menschen etwas haben? Oder auch nur ein Mensch? Mir geht es so. Es muss beschwerlich sein, dann fühlt es sich für mich richtig an. Mir geht es nach dem Blutspenden nicht gut, aber ich mache es trotzdem. Ich bin auch eine von denen, die vom DRK immer zwei Einladungen bekommen, wenn Ihr wisst, was ich meine. ;)

*

Vielleicht rechtfertige ich aber mit diesen guten Taten auch das Pöbeln an der Ampel oder das nicht ans Telefon gehen, wenn ein Umzug ansteht. Ich weiß es nicht, ich spüre nur, dass wenn ich etwas mache, was anderen hilft, ich mich wohler fühle.

JENNY FRANK-KOPPENHAGEN

Bloggerin, Kaffeetrinkerin, Frau, Mutter, Tochter – lebt mit ihrer Familie in Barsbüttel.

*

Ich fühle mich allerdings auch beim Pöbeln an der Ampel super. Zwickmühle. Mehr Beleidigen oder mehr Gutes tun. Beides ist auf alle Fälle gut für das Seelenheil.

*

Alles rauslassen und nicht "runterschlucken". Beim Schimpfen gibt es keine Zensur, haut raus den Scheiß.

*

Aber seid genauso emotional, wenn Ihr Gutes vollbringt. Gebt alles.

Ich kann keinen Weltfrieden versprechen, aber wenn wir alle mehr aufs Karmakonto einzahlen, wird es vielleicht auch gut für alle sein. Verrückt." ■

ANZEIGEN

DWENGER Catering + Events

Herbstliche Vielfalt bei Dwenger
Telefon: 040 67 59 86 0

Bayrische Schmankerl
(ab 15 Personen)

Vorspeisen
- Frisch gehobelter Radi und Radieschen mit Meerrettichcreme
- Landjäger und Mini-Fleischpflanzerl
- Bayrisches Käsebrett mit Obatzter und rustikalen Käsestücken
- Landbrot und Laugengebäck mit rahmiger Butter

Hauptspeisen
- Ofenfrischer grober Wiesn Leberkäs mit lauwarmen Kartoffel-Speck-Salat
- Münchner Weißwürstel mit süßem Senf

Dessert
- Originale Bayrisch Creme mit Kompott aus Schattenmorellen, garniert mit geraspelter Schokolade

Preis p.P. 23,50 €

Familienfeiern, Grillfeste, Gans to go
Infos unter www.dwenger.de

Bayrische Spezialitäten „mei, san die guat"

Genießen Sie die Herbstliche Vielfalt und die deftige Bayrische Landesküche. „Der Herbst ist der Frühling des Winters" und stets etwas ganz Besonderes. Durch die Frische der Produkte und die zahlreichen Kräuter genießt jeder Anlass das passende Essen. Die angegebenen Speisenbeispiele sollen Ihnen dabei helfen und dienen als Orientierung. Sie können selbstverständlich, gerne nach Ihren Wünschen, zwischen den Vorschlägen die Produkte tauschen oder ganz individuell nach ihrem Geschmack ergänzen.

Gerne erstellen wir Ihnen im Rahmen eines persönlichen Gesprächs ein auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtetes, individuelles Angebot. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.

Partyservice Dwenger GmbH
Merkurring 38-40 • 22143 Hamburg
Tel. 040/ 675 986-0
www.dwenger.de

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

Haare lassen

Geschichten aus Rahlstedt

VON **ALEXANDER POSCH**

ALEXANDER POSCH
gebürtiger Hamburger, Jahrgang '68, Autor und Familienvater aus Rahlstedt

Als Sven ein Kind war, brannte abends immer ein rundes Lämpchen in der Steckdose seines Zimmers. Zum Einschlafen sang seine Mutter das Lied vom Mann im Mond. Svens Mutter sang nicht gut. Ihre Stimme war laut und schrill. Sie tat in den Ohren weh. Aber Sven lenkte sich damit ab, dass er die Silben des Textes zählte. Der Junge hatte eine Affinität zu Zahlen. Mathematik fiel ihm leicht. Zudem ging von seiner Mutter und von der Lampe ein Geruch aus, den Sven angenehm fand. Die Mutter erzählte: „Diese Lampe, das ist ein Stück vom Mond." Der Junge glaubte ihr und schlief immer schnell ein.

Doch eines nachts ging die Lampe kaputt. Im Zimmer roch es schlecht, und als Sven seine Mutter rief, sagte die: „Sven! Du bist jetzt alt genug." Sven versuchte, sich die Mondlampe vorzustellen, doch an ihrer Stelle sah er nun ein schwarzes Loch. Schwärze, die ihn einzusaugen versuchte. Seit der Mond für immer verschwunden war, lag Sven lange wach, bevor ihn der Schlaf endlich überwältigte.

Als er volljährig wurde, zog er aus dem mütterlichen Haus, das er mit seiner Heimatstadt Celle gleichsetzte – klein und muffig - nach Hamburg. Dort wurde er schon bald Vater. Seine Freundin hatte sehr gut gerochen: Jung. Exotisch. Nach Zimt. Er war gerne mit seiner Freundin zusammen. Doch sie hatte türkische Eltern. Und wegen des unehelichen Kindes wurde sie verstoßen. Sven hatte seine Schwiegerfamilie nur ein einziges Mal getroffen. Das genügte, um ängstlich zu fliehen und abzutauchen. Die Stadt war groß. Und zuletzt hatte seine Freundin nicht mehr nach Zimt, sondern nach Baby gerochen. Sven war ein Feigling. In Gedanken an sein Kind summte er ‚Der Mann im Mond'. Aber weder seinen Sohn noch dessen Mutter sah er je wieder.

Sven zog ins Ruhrgebiet. Arbeitete eine Zeit lang als Assistent in einer Kultur-Firma. Rechnungsabteilung. Sein Ding. Aber er hatte mit Kollegenwitzen und seiner dominanten Chefin zu kämpfen. Die roch eigentümlich. Nach Büro, überlegte Sven. Während er rechnete, stand sie neben seinem Schreibtisch. Unter ihrem Kostüm trug sie Gummileggings. Statt zu bemerken, wie gut Sven die Zahlen beherrschte, fragte sie: „Und was machen Sie am Wochenende?"

Während er rechnete, stand sie neben seinem Schreibtisch. Unter ihrem Kostüm trug sie Gummileggings.

„Ich besuche Museen und Festivals", antwortete Sven. „Museen in anderen Städten, Festivals in anderen Ländern." Tatsächlich verbrachte Sven die Wochenenden auf seinem Sofa. Er hörte sich Jazzstücke im Radio an, zählte die Takte, und trommelte den Rhythmus mit den Fingern auf der Platte des Couchtisches.

Durch Zufall kam er zum Modeln. Bei einem Event lernte er Tatjana kennen, Tochter eines weißrussischen Geschäftsmanns. Sven war jetzt siebenundzwanzig Jahre alt, und er wollte raus aus der Welt der Mode, die ihm unseriös vorkam. Die beiden verlobten sich. Drei Jahre leitete er ein Pelzwarengeschäft, das der Familie seiner Verlobten gehörte. Dann kam es zum Konflikt mit der weißrussischen Mafia. Tatjana verschwand, und Sven zog nach Aachen, wo er unter dem Namen Swinging Sven eine Jazz-Bar übernahm. Einige Zeit florierte die Bar, doch dann war Jazz auch in Aachen nicht mehr angesagt. Sven musste Konkurs anmelden.

Schließlich nahm er wieder Kontakt zu seiner Mutter auf.

In dem Jahrzehnt, in dem Sven sie nicht gesehen hatte, war sie in sich zusammen gesunken. Ihre Haut war sonnengegerbt. „Ich habe im italienischen Tourismusgewerbe gearbeitet", sagte sie. Mehr erzählte sie nicht von ihrem Leben.

Sven war in die Enge seiner Kindheit zurückgekehrt. Allein die Vespa, die im Keller verstaubte, und von der seine Mutter behauptete, mit ihr wäre sie zwischen Deutschland und Italien hin und hergependelt, erinnerte an die Größe der Welt.

Sven versorgte seine Mutter, er kaufte ein, putzte, und beide lebten kläglich von ihrer Rente. Sven war vierzig Jahre alt, als seine Mutter starb. Er kaufte sich ein Schlagzeug. Auf dem Flohmarkt. Sehr günstig. Dann legte er eine der vielen Jazzplatten auf, die er aus der Konkursmasse hatte retten können. Und er trommelte mit. So wie andere, wenn sie Sinfonien hören, die Partitur lesen und mit dirigieren. Mit der Musik kam wieder Leben in Sven. Die Schwärze, die ihn zu verschlingen drohte, zog sich zurück. „Nicht-an-die-Ver-gan-gen-heit-den-ken!", wiederholte er immerzu in Gedanken, wenn er am Schlagzeug saß.

Auch die Ausflüge mit der Vespa helfen ihm, sich nicht in der Vergangenheit zu verlieren. Schon zwei Querstraßen von seinem Haus entfernt, beginnt ohne Übergang die andere Welt. Zuletzt fährt er noch an seinem Supermarkt vorbei, dessen Glasfassade der Innenstadt zugewandt ist. Dahinter passiert er den betonierten Parkplatz und direkt dahinter reihen sich ausgeplünderte, ausgebrannte, verrottende Karossen aneinander. Der Straßenbelag besteht größtenteils aus Löchern. Auf den Gehsteigen wachsen Bäume und Büsche.

ANZEIGEN

ANZEIGE

Die Fenster der angrenzenden Häuser sind entweder zerbrochen und mit Stacheldraht versperrt oder lattenvernagelt. Unter einigen Fenstern wehen Deutschlandfahnen. In den Nebenstraßen sieht es genauso aus. Manche Fassade ist schwarz, weil es gebrannt hat. Einige Dächer sind eingestürzt. Celle-West, ein sterbender Stadtteil.

Schlechte Mathematikschüler wachsen immer wieder nach.

„Lebe!“, ruft Sven in den Fahrtwind. „Lebe so, wie du bist! Und lass dich nicht kleinmachen!“ Freihändig fährt er auf der menschenleeren Straße zum nächsten Dorf, nach Dasselsbruch. Eine gerade Strecke. Kaum Verkehr. Kaum Gefahr und viel Freiheitsgefühl. „Aber sollten so auch böse Menschen denken?“, überlegt Sven. „Und nicht nur denken, sondern auch tatsächlich so leben? Und sie sind so, wie sie sind: böse. Und sie leben ihre Bosheit aus...“ Sven schaltet runter, als er in Dasselsbruch einfährt. „Vernichtungskriege führen“, überlegt Sven. Er hat vor Kurzem einen Film über einen dutzendfach geklonten Adolf Hitler gesehen. „Schwachsinn war das“, denkt er. „Aber Hitler hat es gegeben, genauso wie andere Despoten. Und die hat man alle machen lassen.“
Dann hat Sven Dasselsbruch hinter sich gelassen. Beim Gasgeben denkt er: „Für solche Leute ist das Gesetz da! Deswegen gibt es Gesetze.“ Aber während er wieder die Arme vom Lenkrad nimmt und sie weit von sich streckt, denkt er an das Kribbeln, dass er als Junge verspürte, wenn er Spinnen die Beine ausriss.

Zurück zu Hause schiebt Sven das Moped in den Flur. Seid er nicht mehr auf die Rente seiner Mutter zurückgreifen kann, gibt er wieder Nachhilfeunterricht. Schlechte Mathematikschüler wachsen immer nach. Jungs müssen in den ersten Stock, wenn sie auf die Toilette wollen. Nur die Mädchen dürfen die Gästetoilette unter der Treppe benutzen. Die wird täglich von Sven gesäubert. Er wäscht den hellen Toilettenvorleger, saugt den Boden, putzt das Waschbecken. Jedes Haar, jede Hautschuppe kann man dort sehen, so sauber ist es. Und tatsächlich geht Sven, wenn er den letzten Schüler verabschiedet hat, direkt in die Gästetoilette. Er schüttelt den Vorleger aus, nimmt die Taschenlampe aus dem Badezimmerschränkchen und untersucht den Boden. Fünf Haare, freut er sich. Fünf gekräuselte Haare sind seine heutige Beute. Er hebt sie auf, legt die Lampe zurück und trägt seinen Fund nach oben. Im Schlafzimmer nimmt er den Waschhandschuh vom Haken, der neben seinem Bett hängt. Bevor er die Haare zu den anderen in den Lappen tut, riecht er an ihnen. Ein erdiger Duft, wie er meint. Er hat sich vorgenommen, so lange zu sammeln, bis er ein kleines Kissen damit füllen kann. „So wie ein Kirschkernkissen gut für den Rücken ist, so wird mein Schamhaarkissen mir beim Einschlafen helfen“, denkt er. Zufrieden geht er hinunter, um den Tag mit einer Trommelsession zu beenden. ■

☞ a.posch@rahlstedter-leben.de

Lesungen mit Alexander Posch

☞ **Di. 25. September ‚Bei Hilde‘,** Lesebühne gemeinsam mit Sarah Burnette, Nina Dobrot und Julia Jessen, 20 Uhr, Brakula (Bramfelder Kulturladen)

☞ **Do. 27. September, ‚Schischischo',** Paranormale Phänomene, gemeinsam mit Sven Amtsberg und Michael Weins

☞ **So. 11. November,** Musikalischer Abend mit der Opernsängerin Katharina Kagel (Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben)

☞ **Di. 27. November ‚Bei Hilde‘,** Lesebühne gemeinsam mit Sarah Burnette, Nina Dobrot und Julia Jessen, 20 Uhr, Brakula (Bramfelder Kulturladen)

ANZEIGE

Happy Birthday!

Das Alsterfit feiert seinen 10. Geburtstag

Liebe Mitglieder,

zunächst möchten wir DANKE sagen. Zehn Jahre sind für uns wie im Flug vergangen. Viele von Euch begleiten uns seit der ersten Stunde und halten uns die Treue. Es sind im Laufe der Jahre zahlreiche weitere Mitglieder zu uns gekommen – einige von Euch sind noch ganz frisch dabei. Wir sind begeistert von Euch allen, denn Ihr sorgt tagein tagaus für gute Stimmung im Alsterfit und macht es den neuen Mitgliedern leicht, Anschluss zu finden. Dafür bedanken wir uns recht herzlich.

Natürlich gibt es auch bei uns zum Geburtstag 1. Geschenke und 2. ein großes Fest: 1. Anfang Oktober werden wir das neue Entrée mit einem großen Empfangstresen eröffnen. Außerdem werden wir einen neuen Bereich mit zehn top modernen eGym-Trainingsgeräten im Erdgeschoss einweihen – ein intelligentes Trainingskonzept, das über eine Handy-App gesteuert werden kann.

2. It's Party Time: Wir werden Euch in Kürze zu unserer großen Mitgliederfeier einladen und Euch mit einem leckeren Buffet und guter Musik verwöhnen. Let's dance! Wir freuen uns auf die nächsten zehn Jahre mit Euch!

Herzliche Grüße
Euer Alsterfit-Team

ANZEIGE

Das Spielfeld ist kleiner als beim Tennis und man spielt immer im Doppel, also zu viert.

Beim Padel gelingt auch Anfängern schnell ein langer atem-(be)raubender Ballwechsel.

Padel spielt man hinter Glas

Hamburger Meisterschaften & HEAD Open am 15.+16. September beim SC Condor

TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTOS **JENS WEHDE**

Ich habe im Sommer nicht schlecht gestaunt, als ich zum ersten Mal von der Sportart Padel erfahren und festgestellt habe, dass dieser Trend bisher an mir vorbei gegangen ist. Dabei gibt es schon seit zwei Jahren bei unseren Nachbarn in Farmsen beim SC Condor eine öffentliche Padelanlage. Die Sportart ähnelt dem Tennis, ist aber viel leichter zu erlernen und damit beliebt bei Sportlern jeden Alters und Geschlechts auch ohne Vorerfahrung aus dem klassischen Tennis.

Spanienurlauber werden mit hoher Wahrscheinlichkeit den Padelsport zumindest im Vorbeigehen bereits wahrgenommen haben. Die 10 x 20 m großen tennisähnlichen Spielfelder mit Glas- und Metallgitterumrandungen, welche in das Rückschlagspiel mit einbezogen werden, befinden sich mittlerweile in nahezu jeder Hotelanlage. In Spanien ist Padel mit mehr als 4 Mio. aktiven Spielern und weit über 10.000 Plätzen längst zum Volkssport aufgestiegen. Dank kurzer Schläger, weicher Tennisbälle und eher intuitiver Technik finden auch Unerfahrene im Racketsport leicht den Einstieg. Das ausschließliche Spiel im Doppel auf kleiner Fläche mit Einbezug der Wände sorgt von Beginn an für unterhaltsame Spielsituationen, kurze Dauer zwischen den Ballwechseln und leichte Kommunikation zwischen den Beteiligten. Tenniserfahrene Spieler fasziniert schnell der Mix aus technischer und taktischer Finesse gepaart mit langen und oft spektakulären Ballwechseln. Der wetterunempfindliche Kunstrasenbelag ermöglicht einen ganzjährigen Spielbetrieb sogar im Winter.

So viel zur Theorie, aber am besten ist es, Padeln einfach auszuprobieren. Interessenten finden am leichtesten Zugang über das wöchentliche After Work Padel „Open Play“ am Donnerstagabend ab 18 Uhr. Bei dem offenen Spieleabend können Padel Novizen und Fortgeschrittene gleichermaßen ohne Voranmeldung den ganzen Abend im ständigen Wechsel „padeln“. Ein Spielleiter sorgt für geregelten Ablauf, weist neue Spieler ein und wechselt die Partien in kurzen Intervallen spielstärkegerecht durch.

Eine Mitgliedschaft ist zum Spielen nicht zwingend erforderlich, denn die Plätze sind für jedermann online unter **bookandplay.de** buchbar. Schläger und Bälle sind vor Ort erhältlich. Eine kostenfreie Einführung gibt es auf Anfrage. Auf der Anlage findet inzwischen eine Vielzahl an Veranstaltungen, Turnieren und Trainingskursen statt. ■

Einstieg?

Als Zuschauer bei den Hamburger Meisterschaften oder

Als Mitspieler beim After Work Padel „Open Play für jedermann“ am Donnerstagabend von 18-22 Uhr: Es ist immer ein Spielleiter vor Ort der Dir dabei hilft, bei uns Fuß zu fassen.

Trau' Dich und komm' vorbei!

Schweden gilt als Vorreiter nach Spanien

☞ **www.condorpadel.de**

Kontakt:
Tim Neidhardt
Condor Padel
0172-4501700

SC CONDOR

ANZEIGE

Sympathisches Musikerehepaar, das eine Vielzahl von Instrumenten beherrscht

Musik **als zweite** Muttersprache

Wenn Musik aus dem Alltag nicht wegzudenken ist

ANZEIGE

YOGA Rahlstedt
www.yoga-rahlstedt.de
Neue Kurse mit Seva Kaur bei Yoga Rahlstedt
10. Oktober Gongabend mit Fateh Singh. 19:30 Uhr
Kinderyoga!
Mittwochabends ab 17. Oktober "Ein Kurs über Heilung, tiefe Entspannung und Meditation" Grundlagen der Sat Nam Rasayan Heilkunst. Wahrnehmungsübungen für innere Stille. 19:30 Uhr. Kurs über 8 Wochen je 2 Stunden. Preis 160 €
20. Oktober Tageseminar über Heilung der Beziehungen. Mit Yoga und Meditation. Samstag von 10 bis 17 Uhr. Preis 80 €
Seva Kaur, Tel. 040-555 70 206, Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg

TEXT **VIRGINIE SIEMS** FOTOS **JENS WEHDE**

Eigentlich sind alle Menschen von Geburt an musikalisch, können singen, tanzen, etc. Aber nicht alle sind talentiert und fleißig genug. Und es springt auch nicht bei jedem der Funke über. Warum ich nicht zur Musik gefunden habe, weiß ich nicht, aber ich bin fasziniert von Ute und Sönke. Sie haben eine Selbstverständlichkeit und Leichtigkeit im Umgang mit der Musik für sich gefunden, die mich beeindruckt. Sie ist Sängerin und er ist Schlagzeuger und Komponist.

„Berlin war für uns wie ein Vorort von Hamburg."

Ute ist dank ihrer Familie musikalisch vorbelastet und hat ihre Leidenschaft früh ausleben können. „Singen lag mir einfach und ich hatte schon früh die Lust und den Mut, alle daran teilhaben zu lassen", erzählt sie uns schmunzelnd und sagt selbst: „Ja, die Neigung zur Rampensau wurde mir in die Wiege gelegt." Doch das alleine reicht noch nicht, ihre Geschwister waren ähnlich musikalisch, sind aber nicht bei der Musik geblieben. Und bei Sönke wiederum war es ganz anders. Er ist erst mit zwölf Jahren zum Schlagzeugspielen gekommen. „Das war so eine Jugendspinnerei. Wir wollten zu viert eine eigene Band gründen", erinnert er sich zurück. Sie konnten aber alle gar kein Instrument spielen und nahmen entsprechenden Musikunterricht. Sönke ging zu Peter, 17 Jahre alt, ein Freund seiner großen Schwester. Ehrfürchtig stand er beim ersten Mal vor diesem großen Instrument, doch er merkte schnell, dass ihm Noten viel einfacher zu lesen und zu verstehen vorkamen als Buchstaben. Und er spürte die Kraft der Musik und wie sie ihn einnahm. Allerdings durfte er nur selten ans Schlagzeug ran, denn die Nachbarn erlaubten „den Lärm" nur von 18-19 Uhr. Diese Stunde war ihm heilig und er hat sie täglich genutzt. Es war pure Leidenschaft. Es ging ihm nicht darum, berühmt zu werden, sondern Musik zu machen. Und so kam es, dass er sich über die damalige OXMOX Kontaktbörse mit anderen Musikern getroffen hat: „Viele waren älter als ich und recht gut, aber sie haben mich mitspielen lassen, das war echt cool." Seit dieser Zeit kennt er alle Bunker und Clubs von innen – ein besonderes Highlight war das legendäre Tropical Brazil am Spielbudenplatz, der heißeste Live Musik Club zum Jammen.

Mit 17 Jahren hat er sogar schon seine erste Bluesplatte im Studio aufgenommen. Ute hat schon früh auf den Hamburger Bühnen gestanden und als Sängerin in verschiedenen Ensembles ihrer Leidenschaft freien Lauf gelassen. Eines Tages kreuzten sich ihre Wege: Sie stand vorne auf der Musicalbühne und er saß unten im Orchestergraben am Schlagzeug – nettes Ensemble, gute Stimmung, coole Partys und im Frühjahr 1991 sind sie schließlich zusammengekommen. Beide haben weiter die eigene Karriere aufgebaut und ab Herbst eine Fernbeziehung in Kauf genommen. Ute hat in Hamburg Musikwissenschaften studiert und Sönke ging zum Musikstudium an die Universität der Künste nach Berlin. Es waren wilde Zeiten und gleichzeitig auch echte Studienjahre. „Ich habe Jahre meines Lebens bis zu sechs Stunden pro Tag geübt", erklärt Sönke. Die meisten Wochenenden hat er in Hamburg verbracht, denn hier hatte er viele Musikerfreunde und auch einen Proberaum bzw. ein Studio in Veddel. Irgendwie spielte für die beiden die Entfernung keine Rolle. „Berlin war für uns wie ein Vorort von Hamburg." An manchen Tagen sind sie morgens hin und abends wieder zurückgefahren. Zu der Zeit fuhr jeder von ihnen einen Fiat Panda – ihrer war rot und seiner war blau. 1994 haben sie schließlich geheiratet und 1995 kam ihr erster Sohn Anton auf die Welt und drei Jahre später sein Bruder Linus. Sönke hat sein Studium 1995 als Diplom Musikpädagoge beendet, Ute hat an der Schauspielschule angefangen und abends auf der Bühne gestanden und mit Chansons ihr Geld verdient. Wie geht das alles mit zwei kleinen Kindern? „Wir sind ein gutes Team, hatten zum Glück aber auch noch Oma mit an Bord und haben es irgendwie gewuppt. Wir waren jung und es musste einfach funktionieren", erzählt uns Ute. Doch sie sind ruhiger geworden, sind 1999 in ein Haus in Rahlstedt gezogen und haben sich tief in die Augen geschaut und überlegt, wie soll es langfristig weitergehen? Werden sie mit 50 Jahren noch auf der Bühne stehen können und wollen? Sie haben sich entschieden, dass jeder 50% Pädagogik und 50% Kunst macht – im Klartext: Die Hälfte ihrer Einnahmen beziehen sie durch Unterrichten und die andere Hälfte auf der Bühne oder im Tonstudio. Zum Glück haben sie ihr Haus mit Weitsicht geplant und von Anfang an ein Studio im Keller eingebaut – ein schallisolierter Raum im Raum, so dass man hier Schlagzeug spielen oder Musik produzieren kann, wann immer man will, ohne die Nachbarn zu stören. Sönke hat hier die Schlagzeugschule Rahlstedt eingerichtet und ist außerdem Dozent an der Berufsfachschule für Popularmusik "The School". Ute arbeitet als freie Musiklehrerin an den Grundschulen Neurahlstedt und Brockdorffstraße. Sie ist für den Schulchor, den Flöten- und den Ukulelenunterricht verantwortlich. Außerdem leitet sie den Kinderchor an der Martinskirche „Die Martinis" und das "Martins-Flötett", ein Blockflötenkreis von Sopran- bis Bassflöte, für Alt und Jung. Das Unterrichten macht beiden Spaß, denn sie machen mit ihren Schülern gemeinsam Musik und lassen sie nicht nur Töne üben. Ute begleitet den Chor mit der Gitarre und Sönke die Schlagzeuger am Klavier, Bass oder auch mit der Gitarre. Doch, das erklärt Sönke uns genau, er bringt den Schülern auch das Üben bei ... erst die Pflicht, dann die Kür: kurzes intensives Üben und dann wieder spielen.

Inzwischen sind die beiden Söhne aus dem Haus und Ute und Sönke können sich wieder intensiver ihren großen Auftritten widmen – Sönke, inzwischen als Musikproduzent, und Ute als Schauspielerin: Sönke hat seinen eingedeutschten Nachnamen Düwer wieder ins Französische zurückübersetzt und verwendet „Du Verre" als Künstlernamen, genauer: Ensemble Du Verre, gegründet 2003. Er schreibt, produziert, spielt und arrangiert. 2008 hat er zudem sein eigenes Plattenlabel „Batterie" gegründet – ein Wortspiel aus dem Französischen, wo Batterie nicht nur für Energie sondern vor allem für das Schlagzeug steht. Im gleichen Jahr hat er den Deutschen Schallplattenpreis für sein drittes Album gewonnen. Seine aktuelle siebte Platte „Rooms" hat von den Experten bei Soultrain Online eine wunderschöne Kritik erhalten, die auch seinen Musikstil treffend beschreibt: "Das Ensemble Du Verre hat mit „Rooms" ein traumhaft schönes Stück eleganter, aber nie überproduzierter reduzierter Pop-Feingeistlichkeit mit schlagenden Herzen in Jazz und Electronica, in dem Wissen geschaffen, dass weniger mehr ist".

Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine starke Frau sagt ein Sprichwort ... wohl wahr: Ute zieht es auf die Bühne. Dieses Mal nicht als Sängerin sondern als Schauspielerin.

Ein Applaus für die beiden sympathischen Musiker, die aus unserem Stadtteil zur festen Institution geworden sind und von denen wir bestimmt noch viel zu hören bekommen werden.

„Ein traumhaft schönes Stück eleganter, aber nie überproduzierter reduzierter Pop-Feingeistlichkeit mit schlagenden Herzen in Jazz und Electronica, in dem Wissen geschaffen, dass weniger mehr ist".

SOULTRAIN ONLINE

Ute Lorenzen ist ab dem 19. Oktober im Kellertheater zu sehen. Sie spielt Stockmann in „Ein Volksfeind" von Henrik Ibsen. Grandios! Karten gibt es an den bekannten Vorverkaufsstellen.

Martinis und Martins Flötett
Ute Lorenzen Tel. 040 880 22 57
ute.lorenzen@batterie-records.com

Schlagzeugschule Rahlstedt
Sönke Düwer Tel. 0176/57729211
office@schlagzeugschule-rahlstedt.de
www.schlagzeugschule-rahlstedt.de

Freitag, 5. Oktober „Zähne einer Ehe“ -

Szenische Lesung mit Christiane Leuchtmann und Hans Peter Korff

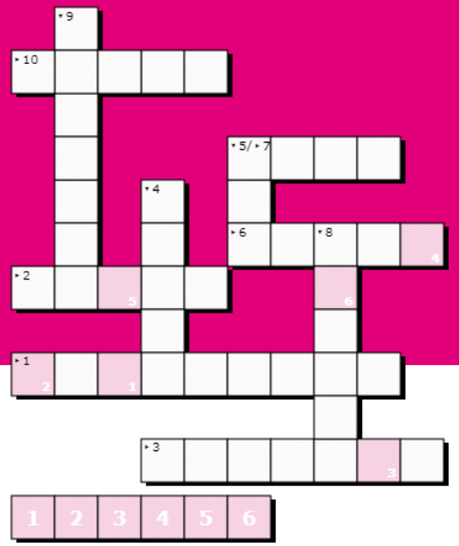
Eintritt: 12 € (Mitglieder des Kulturvereins 10 €)
Abendkasse / Reservierung Tel. 672 79 12 und Mail: hansch@rahlstedter-kulturverein.de
19:30 Uhr ■ Parkresidenz Rahlstedt

Kreuzwort RÄTSEL

Der Kulturverein Rahlstedt sponsert zwei Freikarten für die Veranstaltung „Zähne einer Ehe“

Wenn Sie diese Ausgabe aufmerksam gelesen haben, wird Ihnen das Kreuzworträtsel leicht von der Hand gehen. Schicken Sie uns das Lösungswort per E-Mail an:
v.siems@rahlstedter-leben.de
Bitte geben Sie Ihre Anschrift an. Einsendeschluss ist der 1. Oktober 2018. Unter allen richtigen Einsendungen wird der Gewinner per Los ermittelt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Ausgabe 2/2018 Lösung: Eva. Gewinner: Christine T, Lou B, Natalja H.



1	2	3	4	5	6

1. Was macht Herr Strachanowski?
2. Wie heißt die Pastorin mit Nachnamen?
3. Wovon essen wir 60kg im Jahr?
4. Worüber schreibt Jenny in dieser Ausgabe?
5. Wo treten die Celtic Cowboys auf?
6. Um was geht es bei Ute und Sönke?
7. Von welcher Organisation erhält Wolfgang Trede Unterstützung?
8. Hier gibt es Beziehungs...
9. Wo ist der Hofladen von Lina und Hinrich?
10. Neue Sportart in Farmsen

ANZEIGE

Sonntag 23. September
Sport- und Familienfest
Hüpfburg, Speedrutsche, Kinderschminken und große AMTV Bühnenshow in der Fußgängerzone Rahlstedt

B!M
Freitag, 21. September
Celtic Cowboys – Qualified Celtic Cowboys Tour 2018
Die mehrfach preisgekrönte Band entführt die Gäste in den wilden Westen, in die Welt der Saloons; in die Welt der Celtic Cowboys. Eintritt: 10 €
20 Uhr ■ BiM

September

Freitag, 14. September
Konzert mit Jan Plewka & Marco Schmedtje – Between the Bars
Zwei Stimmen, eine Gitarre – und das Publikum bestimmt, was gespielt wird. Eintritt: 12 €/ 10 € (erm.). 20 Uhr ■ Atrium Gymnasium Rahlstedt
Abendkasse / Reservierungen: Tel. 672 79 12 oder hansch@rahlstedter-kulturverein.de

Freitag, 14. September Allegro
Folk-Pop-Jazz-Konzert: Ghost & Apples
VVK: Kerzenshop Güstrower Weg 6. Reservierungen: i.schroeder@gabriel-hamburg.de Preise: 10€ / 8€(erm.) / 5€ (bis 25 J.)
19:30 Uhr ■ Allegro

Dienstag, 18. September
Lesung mit Krimi-Autorin Eva Almstädt
Eintritt: 8 €, 6 € (erm.)
Abendkasse / Reservierungen unter: 672 79 12 oder hansch@rahlstedter-kulturverein.de 19:30 Uhr ■ Haspa, Rahlstedter Bahnhofstr. 31

Mittwoch, 19. September B!M
Singen ist stark
Mitsing-Konzert für Kinder ab 3 Jahren von und mit Musiker und Pädagoge Oliver J. Ehmsen
Eintritt: Kinder 3 € / Erwachsene 4 €, Reservierung empfohlen
15.30 Uhr ■ BiM

Freitag, 21. September
Konzert des Popchors "Monday-Monday" - Choir to the Dancefloor
Stimmgewaltig, kraftvoll, intensiv – einfach mitreißend! Abendkasse: 8 €, Mitglieder des Kulturvereins: 6 €
20 Uhr ■ Atrium Gymnasium Rahlstedt

Allegro
Jeden 1. Mittwoch im Monat: Quizcafé
Jeden 3. Mittwoch im Monat: Doppelkopf & Skatabend
Mehr Infos im Allegro, Güstrower Weg 2

Donnerstag, 27. September B!M
Germania-Chor
Die Gäste erwartet ein spannender Querschnitt aus dem Repertoire des weltlichen Chores, das von deutschen und internationalen Volksliedern, Chorwerken bekannter deutscher Komponisten bis zu beliebten Melodien aus Oper, Musical sowie Schlager- und Popsongs reicht. Eintritt: frei, um eine Spende wird gebeten.
19.30 Uhr ■ BiM

BRETT HAMBURG

Samstag, 29. September
11-01 Uhr
Sonntag, 30. September
10-18 Uhr
Brettspielveranstaltung „Brett Hamburg“ „Bespielt“ werden neben dem Atrium 25 bis 30 Klassenräume. Alle Infos unter www.brett-hamburg.de
Tageskarte 4€ /2€ /8€
Dauerkarte 6€ /€ /12€
■ Gymnasium Rahlstedt

Oktober

Montag, 8. Oktober 2018
Mitmachtheater für Kinder - "Der Froschkönig"
Eintritt: Kinder 2€, Erw. 4€
16 Uhr ■ Bücherhalle Rahlstedt

Erste Rahlstedter Gitarrentage Allegro
Freitag, 19. Oktober
20 Uhr Portraitkonzert Ivan Riffo (15/10/5 €)
Samstag, 20. Oktober
19:30 Uhr Sologitarrist David Sick (12/8/4 €)
Sonntag, 21. Oktober
16 Uhr Gesprächskonzert mit Rüdiger Zieroth (12/8/4 €)
■ Allegro, Güstrower Weg 2

Crocodiles Hamburg
im Eisland Farmsen
Hauptrundenspiele 2018 | Heimspiele:

BEXA Icefighters Leipzig	23.09.2018	16 Uhr
TecArt Black Dragons	30.09.2018	16 Uhr
Hannover Scorpions	05.10.2018	20 Uhr
ECC Preussen Berlin	12.10.2018	20 Uhr
EC Harzer Falken	19.10.2018	20 Uhr
Halle Saale Bulls	26.10.2018	20 Uhr
ESC Wohnbau Moskitos	31.10.2018	18 Uhr
Hannover Indians	04.11.2018	16 Uhr
Herner EV	16.11.2018	20 Uhr
Tilburg Trappers	25.11.2018	16 Uhr
Rostock Piranhas	09.12.2018	16 Uhr
Füchse Duisburg	14.12.2018	20 Uhr
EXA Icefighters Leipzig	23.12.2018	16 Uhr
TecArt Black Dragons	28.12.2018	20 Uhr

Film ab!
KulturWerk
Jeden letzten Freitag im Monat. Am 28. September:
MAGICAL MYSTERY
Deutschland 2017 **Regie: Arne Feldhusen**
mit Charly Hübner, Detlev Buck, Anneka Meier, Marc Hosemann, Bjarne Mädel
Beginn 19:30 Uhr KulturWerksraum
Boizenburger Weg 7
Eintritt: 6 Euro/ 5 Euro für Mitglieder der beteiligten Vereine

HERZLICHE EINLADUNG

juka dojo
Fitness Club

ZU DEN TAGEN DER OFFENEN TÜR

VOM 15. – 17.09.2018

(Sa. 10 – 18 Uhr, So. 10 – 16 Uhr, Mo. 9 – 20 Uhr)

DIE ERSTEN 2 MONATE NUR 1,- € ZAHLEN*

*nur an diesen Tagen in Verbindung einer Mitgliedschaft gültig

VORBEIKOMMEN. INFORMIEREN. MITMACHEN.

Weitere Infos unter
www.fitness-rahlstedt.de

Schweriner Straße 8 - 12 | 22143 Hamburg Rahlstedt
Telefon (040) 677 50 44