

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr



IM RAHLSTEDT CENTER GEHT ES RUND

 facebook.com/rahlstedtcenter www.rahlstedt-center.com



KINDERKIRMES

Immer am 2. Samstag
im Monat von 12-18 Uhr!
Mit Spielbuden, Popcorn,
Zuckerwatte und
Clown RHALLY



KINDER MINI CITY

Hier entdecken Kids
Berufe spielerisch!
Große Erlebnisausstellung:
15.-29. Juni, Mo.-Do. 10-16
Uhr; Fr. + Sa. 11-18 Uhr



SHOPPING-SPASS

Über 40 spannende
Shops & Restaurants
auf drei Etagen.
Öffnungszeiten
Mo. bis So. 9:30-20 Uhr



04



06

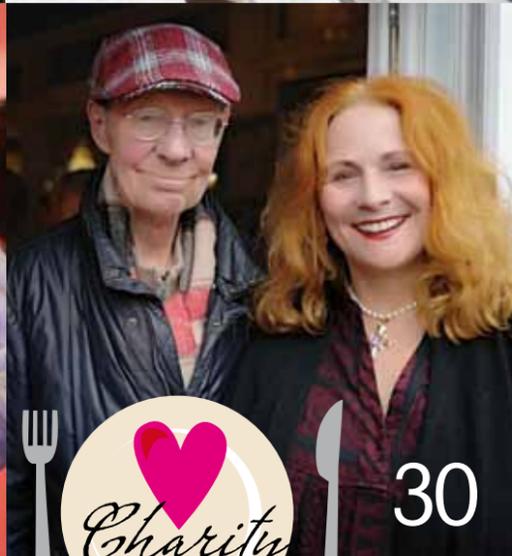
10



22



24



30



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
02 | 2019
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., Jasmin Bühler,

Jenny Frank-Kopenhagen,

Alexander Posch,

Jessica Rother

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 Abbil-

dungen sind urheberrechtlich

geschützt. Jeglicher Nachdruck,

auch auszugsweise, ist nur mit

schriftlicher Genehmigung

der Herausgeberin und mit

Quellenangabe gestattet. Für

unverlangt eingesandte Manu-

skripte und Fotos kann keine

Haftung übernommen werden.

Eine Veröffentlichungsgarantie

kann nicht gegeben werden.

Die nächste Ausgabe

erscheint im August 2019

ANZEIGE

JENS WEHDE

FOTOGRAFIE

++ Portrait ++ Business ++ Hochzeit ++

0179-9960799

Künstlerhaus am Ohlendortfturm 36 Hamburg www.wehde.de

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,



FOTO: JENS WEHDE

wie Sie an diesem Foto nur unschwer erkennen können, gab es für meinen Fotografen Jens Wehde und mich Ende April einen fröhlichen Anlass zu feiern: das Charity Dinner vom Rahlstedter Netzwerk. Tolle Stimmung, tolle Gäste und wie immer gehen alle Erlöse an soziale Projekte. Weitere festliche Anlässe in Rahlstedt: Nordlicht e.V. feiert 25jähriges Jubiläum und das KulturWerk blickt schon auf stolze zehn Jahre zurück. Happy Birthday. Mehr zu allen Jubilaren finden Sie in dieser wundervollen Ausgabe von Rahlstedter Leben. Lassen Sie uns die Feste feiern, wie sie fallen.

Fröhliche Grüße *Virginie Siems*

P.S. Setzen Sie bei den Europawahlen und Bezirksversammlungen am Sonntag, den 26. Mai 2019 Ihre Kreuzchen an der richtigen Stelle!

04_ Soziales

25 Jahre Nordlicht e.V.

06_ Kunst & Kultur

Nicht auf den Kopf gefallen

08_ Zehn Jahre, die das

Kulturleben in Rahlstedt verändert haben

10_ Zwiegespräch

mit einem Pastor

Wie kann man gleichzeitig an Adam und Eva und an den Urknall glauben?

13_ Blog goes print

Alltagsspätag von Jenny Frank-Kopenhagen

14_ Erziehung ist super!

Sich im Streit wieder verbinden Mit Jessica Rother

16_ Kolumne

Fremdgehen - Betrug oder Befreiung? von Jasmin Bühler

18_ Das ist los

in Rahlstedt

24_ Sportliches Rahlstedt

Dreifacher Karateweltmeister

27_ Literatur

Herr Müller von Alexander Posch

30_ Rahlstedter

Netzwerk: Charity Dinner

34_ Veranstaltungen

NDR Sommertour, Tag der Musik. Nicht verpassen!

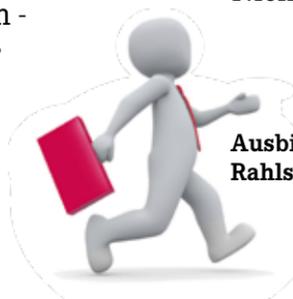


Hurra!

Das Kulturwerk wird zehn Jahre jung: das komplette Festprogramm auf S. 9



Schlippes Momente Seite 14



Ausbildungsplätze in Rahlstedt? Auf S. 23



Die Nordlichter haben ihren Hauptgeschäftssitz in der Grubesallee in Rahlstedt

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

25 JAHRE Nordlicht e.V.

Gute Arbeit, die gut ankommt

nordlicht e.V. ist ein freier Träger der Jugendhilfe in Hamburg und Lübeck im Bereich sozialpädagogische und lernpraktische Hilfen für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Familien und Eltern. Rund 100 Nordlichter arbeiten an acht Hamburger Standorten und in Lübeck – der Sitz der Hauptgeschäftsstelle befindet sich seit 25 Jahren in Rahlstedt.

1994 hat Guido Schomaker den Verein mit zwei Kompagnons gegründet. Angefangen hat alles mit einer Jugendwohnung. Der Durchbruch kam 1998 schließlich mit AAT, einem Anti-Aggressivitäts-Training für Jugendliche. Guido Schomaker hatte ein neues Konzept entwickelt, das bis zum Zeitpunkt des Mordes an Feinkosthändler Willi Dabelstein (73) bei der Behörde keinen Anklang gefunden hatte. Nachdem zwei 16-Jährige "Opa Dabelstein" in seinem Laden

für 220 Mark überfallen und ermordet hatten, berichtete das Hamburger Abendblatt ausführlich darüber. Die verantwortliche Redakteurin kritisierte dabei das Konzept der Jugendbehörde, das da lautete "Menschen statt Mauern", auch für junge Schwerverbrecher. Die mehrfach straffälligen Jugendlichen lebten zu dem Zeitpunkt in einer "Jugendwohnung zur Abwendung der Untersuchungshaft", d.h. sie waren auf freiem Fuß, denn geschlossene Heime gab es in Hamburg nicht mehr. Bei ihrer Recherche stieß die Reporterin auf das AAT-Konzept von Guido Schomaker und beklagte den verantwortungslosen Umgang mit jugendlichen Straftätern, obwohl es längst moderne Erziehungskonzepte gäbe. Die beiden Mörder kamen schließlich für acht Jahre in Haft und Guido Schomaker erfuhr aus dem Abendblatt, dass sein AAT-Konzept nun endlich eingeführt würde. Politisch betrachtet beginnt die Ära Schill – benannt nach Ronald Schill, der bekannt war als "Richter Gnadenlos" und später als Hamburger Innensenator.

Inzwischen ist Guido Schomaker Geschäftsführer des Vereins zusammen mit Anke Bechdorf. Sie arbeiten engmaschig mit den Jugendämtern Hamburgs zusammen und führen sozialpädagogische Einzel- und Familienbetreuungen sowie Schulbegleitungen durch. Dabei liegt auch heute noch der Fokus der Nordlichter in der Arbeit mit gewaltbereiten Jugendlichen. Doch ihre Arbeit hat sich in den letzten Jahren stark verändert, denn jeder gesellschaftliche Wandel hat auch Einfluss auf ihre Klientel. So können sie feststellen, dass beispielsweise mit der Emanzipation der Frau inzwischen ebenso Mädchen und Frauen straffällig werden – aus der Opferrolle zum Täter.

Die Nordlichter bieten umfangreiche Hilfen in zahlreichen Bereichen an: von Einzel- oder Gruppenangeboten für Jugendliche, über Erziehungs- und Familienberatung für familieneigene Lösungswege, bis hin zu Angeboten im schulischen Umfeld. Das Ziel der sozialpädagogischen Arbeit ist bei allen ambulanten wie stationären Angeboten die Hilfe zur Verselbstständigung.

Bedauerlicherweise erhält nur eine kritische auffällige Verhaltensspitze Hilfe, denn das Jugendamt kann nur über die ihm gemeldeten Fälle entscheiden und dann erst die freien Träger der Jugendhilfe wie Nordlicht e.V. beauftragen. Wer Hilfe benötigt, kann sich dennoch direkt an Nordlicht e.V. wenden, denn schließlich hat jeder ein Recht auf Erziehung. Die Nordlichter helfen beim Durchdringen des Paragraphenschungels und wissen, wie man die nötige Hilfe bekommt.

Das Managementteam
Guido Schomaker, Anke
Bechdorf und Nils Diers



Sozialgesetzbuch (SGB) - Achtes Buch (VIII) - Kinder- und Jugendhilfe

§ 1 Recht auf Erziehung, Elternverantwortung, Jugendhilfe
(1) Jeder junge Mensch hat ein Recht auf Förderung seiner Entwicklung und auf Erziehung zu einer eigenverantwortlichen und gemeinschaftsfähigen Persönlichkeit.
(2) Pflege und Erziehung

der Kinder sind das natürliche Recht der Eltern und die zuvörderst ihnen obliegende Pflicht. Über ihre Betätigung wacht die staatliche Gemeinschaft.
(3) Jugendhilfe soll zur Verwirklichung des Rechts nach Absatz 1 insbesondere
1. junge Menschen in ihrer individuellen und sozialen Entwicklung fördern und dazu beitragen, Benachteiligungen zu

vermeiden oder abzubauen,
2. Eltern und andere Erziehungsberechtigte bei der Erziehung beraten und unterstützen,
3. Kinder und Jugendliche vor Gefahren für ihr Wohl schützen,
4. dazu beitragen, positive Lebensbedingungen für junge Menschen und ihre Familien sowie eine kinder- und familienfreundliche Umwelt zu erhalten oder zu schaffen.

Schulbegleitungen

Seit 2017 existiert neben dem Verein die Nordlicht gGmbH mit dem Schwerpunkt Schulbegleitungen. Durch diese relativ neue Hilfeform wird Schülerinnen und Schülern mit besonderem Unterstützungsbedarf ein angemessener Schulbesuch ermöglicht. Nordlicht nimmt Schulbeglei-

tung als eine eigenständige pädagogische Tätigkeit ernst. Die pädagogisch qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten selbstverantwortlich an der Seite des Kindes. ■

☞ www.nordlicht-ev.de

ANZEIGE

A bis Z
Liefer- & Montageservice

Einbau von Fenstern und Haustüren aus Holz, Alu oder Kunststoff und anderen Bauelementen

Individuell und zuverlässig



Yvonne Fieg
Bargtheider Straße 111 · 22143 Hamburg
Tel. 398 711 29 oder 0172 48 48 804
a_bis_z_montageservice@gmx.de
www.a-bis-z-montageservice.com



Nicht auf den KOPF gefallen

Ein humorvoller, liebevoller, kritischer Blick auf die Menschen

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Unserer Künstlerin Karin Ritschel ist eine waschechte Rahlstedterin. „Ich habe Rahlstedt nie den Rücken gekehrt,“ erzählt sie uns mit einem Hauch von Melancholie. Sie wurde hier geboren, ist hier aufgewachsen und lebt mit ihrer Familie in einem dieser wunderschönen alten Rotklinkerhäuser mit eingewachsenem Garten in Altrahlstedt. Zur Schule ist sie in Sankt Georg gegangen und das Studium der Pharmazie hat sie an der Hamburger Uni absolviert. So konnte sie jeden Tag wieder nach Hause fahren – und letztlich sogar als Apothekerin in Rahlstedt arbeiten ... Warum in die Ferne schweifen, wenn das Glück doch ist so nah?

Eine weitere Konstante in ihrem Leben ist die Kunst. Angefangen hat alles mit der Malerei. „Ich habe schon immer gemalt und seit einer gefühlten Ewigkeit besuche ich Malkurse an der Volkshochschule. Dort gibt es einfach exzellente Lehrer.“ Sie hat zahlreiche Portraitkurse und Aktkurse besucht, denn die Menschen haben es ihr angetan. Sie liebt es, ihren Werken bzw. Geschöpfen eine individuelle Mimik und Körperhaltung zu geben und ihnen Emotionen wie Freude, Staunen oder Wut einzuhauchen – auf Leinwand oder aus Ton. In den 80er Jahren hat sie nur sporadisch mit ihren Nachbarn getöpft. Da stand noch die Ölmalerei im Vordergrund. Seit zwölf Jahren aber liegt ihr Schwerpunkt in der Tonkeramik – natürlich dank eines VHS-Töpferkurses. In-

zwischen hat sich daraus sogar eine fröhliche, private Raku-Brenngruppe entwickelt. Kleine Randnotiz: Man unterscheidet beim Töpfern, ob man das Werk im Elektroofen oder im Rakubrenner brennt. „Beim Elektroofen wird das gebrannte Werk langsam im geschlossenen Ofen abgekühlt, ehe es entnommen wird, beim Rakubrand dagegen wird es schockartig abgekühlt, indem es bei einer hohen Temperatur direkt dem Brennofen entnommen



Auch Anfertigungen nach Fotovorlage sind möglich.

Karin Ritschel in ihrem Garten in Altrahlstedt



Termine

Kunstpassage
Sa. 25.5 und So. 26.5.2019
von 11 bis 18 Uhr
Friedhof Ohlsdorf

Kunst im Garten - Gartenkunst
Sa. 15.6 und So. 16.6.2019
von 11 bis 18 Uhr
Rönkkoppel 44a, 46 und 48

Und weil der Mensch so viele Gesichter hat, sind der Produktion keine Grenzen gesetzt.

ANZEIGE

www.yoga-rahlstedt.de, Tel. 040-555 70 206

YOGA Rahlstedt
Yogastunden
Heil- und Kinderyoga
Entspannungsbehandlungen

Seva Kaur, Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg

wird," erklärt uns Karin Ritschel. Salopp formuliert kann man sagen, nach dem Elektroofen ist das Kunstwerk weiß und nach dem Rakubrand ist es schwarz.

Zu Anfang hat Karin Ritschel eine bestimmte Idee und ein inneres Bild ihres Werkes im Kopf. Sie gestaltet und formt den Ton, aber „das Material entwickelt eine Art Eigenleben und bestimmt von selbst, wie sich die Konturen weiterentwickeln,“ erläutert

sie uns. „Meine Büsten zeigen Brust und Schultern, sie deuten also nur einen Teil des Körpers an und stellen dabei jeweils eine bestimmte Bewegung dar. Die Bewegung steht für einen bestimmten Moment, in dem sie stattfindet, und gibt durch diesen Moment eine bestimmte Emotion zum Ausdruck. Dieser Teil des Körpers ist alleine so ausdrucksstark gestaltet, dass er den ganzen Körper repräsentiert und ausreicht, um die jeweilige Stimmung gut rüberzubringen und für den Betrachter spürbar zu machen.“ Und der schwarze Rakubrand tut sein Übriges für die faszinierende Ästhetik und individuelle Stimmung.

Mir persönlich haben es vor allem die Gartenköpfe und Gartenfiguren aus dem Elektroofen angetan. Witzigerweise ist der erste Gartenkopf aus einem Tonklumpen entstanden, den Karin Ritschel beim Aushöhlen einer Rakubrand-Büste herausgeholt hat ... eine geniale, zufällige Fügung. Diese kleine Menge Ton hat sie inspiriert, mit wenigen Handgriffen, diese humorvollen und einzigartigen Köpfe zu kreieren. Und weil der Mensch so viele Gesichter hat, sind der Produktion keine Grenzen gesetzt. Mit ihrem humorvollen, liebevollen, kritischen Blick auf die Menschen entstehen unzählige dieser Figuren, die Karin Ritschel inzwischen auf Kunsthandwerkermärkten verkauft.

Ein kleines Geheimnis verrät sie uns noch: Während sie in ihrem Atelier töpft, gestaltet und formt, hört sie am liebsten eins ihrer unzähligen Hörbücher und verliert sich darin. Ich bin gespannt, ob man nicht schon bald anhand ihrer Köpfe erkennen kann, welches Hörbuch sie gehört hat ... Anfertigungen nach persönlicher Fotovorlage sind jedenfalls heute schon möglich. ■

www.karinritschel.de



Eine faszinierende Ästhetik entsteht durch den Rakubrand



ANZEIGE

Künstlerin Barbara Koch

Kunst und Malschule
Künstlerhaus
Ohlendorffturm

0162 1001179
www.barbara-koch.eu
info@barbara-koch.eu

Herzlichen Glückwunsch! 10 JAHRE die das KULTURLEBEN in Rahlstedt verändert haben

Das KulturWerk Rahlstedt feiert zehnjähriges Jubiläum und einen neuen Raum



Im Mai 2009 wurde das KulturWerk von elf Leuten gegründet, heute hat es 170 Mitglieder. Ein Viertel davon ist aktiv und betreibt seit 2016 im Boizenburger Weg ein kleines Kulturzentrum.

Ursula Nestler, in einem Team von fünf Vorstandsfrauen die 1. Vorsitzende des Vereins und Gründungsmitglied, ist selbst überrascht von der Entwicklung, die der Verein genommen hat. „Allein die Tatsache, dass wirklich alle Parteien, die in der Bezirksversammlung vertreten sind, uns derart unterstützen, zuletzt dankenswerterweise durch die Finanzierung auch des zweiten Raumes im Boizenburger Weg, ist doch ein Indiz dafür, dass wir einiges richtig gemacht haben und den Stadtteil bereichern.“

Ohne genau zu wissen, wohin die Arbeit noch führen wird, tut der Verein das, womit die Gründer vor 10 Jahren angetreten sind. Das Motto damals wie heute: Kultur braucht Raum. Neben dem laufenden Programm wie Literaturveranstaltungen, Werksgesprächen, Diskussionen, Musik, Filmabenden hat das KulturWerk im Boizenburger Weg verschiedene Schulen mit Jahresausstellungen zu Gast, Künstler bekommen eine Wirkungsstätte, andere Vereine führen dort ihr Programm durch. Kultur braucht Raum: auch im übertragenen Sinn. In den beiden Ladenräumen, aber auch immer wieder auf der Straße, schaffen die KulturWerker Raum, um den Zusammenhalt zu fördern, kreatives Potenzial zu heben und eine lebendige Stadtteilkultur zu fördern. Das KulturWerk bündelt die schöpferischen Kräfte. „Immer mehr kommen zum KulturWerk, weil sie eigene Ideen realisieren oder sich selbst als Künstler ausprobieren möchten. Bei uns kann man weltweit andere Menschen und neue Sichtweisen kennenlernen, durch eigenes Aktivsein etwas bewirken oder zumindest dieses Bestreben fördern. Wir freuen uns, dafür den Rahmen schaffen zu können“, sagt Ursula Nestler.

Und: Das KulturWerk ist trotz der Räume im Boizenburger Weg gerne in Rahlstedt unterwegs. Das zeigt sich auch im Jubiläumsprogramm. Damit folgt der Verein seiner Tradition, Rahlstedt als Ort von Kunst und Kultur erlebbar zu machen und zu seiner Mitgestaltung anzuregen.

Kulturschule zu Gast

“We build this city!”:

Im Zuge einer inhaltlichen Auseinandersetzung mit den Herausforderungen der Gestaltung einer zukunftsfähigen Stadtplanung haben Schülerinnen und Schüler der Stadtteil- und Kulturschule Altrahlstedt, gemeinsam mit einer Künstlerin und einem Stadtplaner des Gängeviertels mit Hilfe verschiedener ästhetischer Produktionsmethoden eigene Ausdrucksformen für mögliche Lösungsansätze erprobt. Das KulturWerk freut sich, diese an den Wänden des neuen Kulturwerk-Raumes, pünktlich zum 10. Jubiläum, zeigen zu dürfen. Die Ausstellung wird eröffnet am 21.05. um 17 Uhr und wird bis zum 26.5. zu sehen sein

Öffnungszeiten lt. Aushang,
Ort: KulturWerk Rahlstedt, Boizenburger Weg 7



Jubiläumsprogramm

11. bis 25. Mai: „Alle Farben fliegen hoch – 10 Jahre kreative Raumeroberung“
Eine Ausstellung von Mitgliedern des KulturWerks

21. bis 26. Mai: „We build this city“
Jugendliche der Stadtteil- und Kulturschule Altrahlstedt zeigen ihre Lösungsansätze für eine coole Stadt Vernissage am 21.05. um 17 Uhr

22. Mai, 10 – 17 Uhr:
„Wasser – Geschichten hinter Glas“
Schaufensterlesung von Mitgliedern des KulturWerks zum Jahresthema Wasser

24. Mai: Empfang für Mitglieder und geladene Gäste

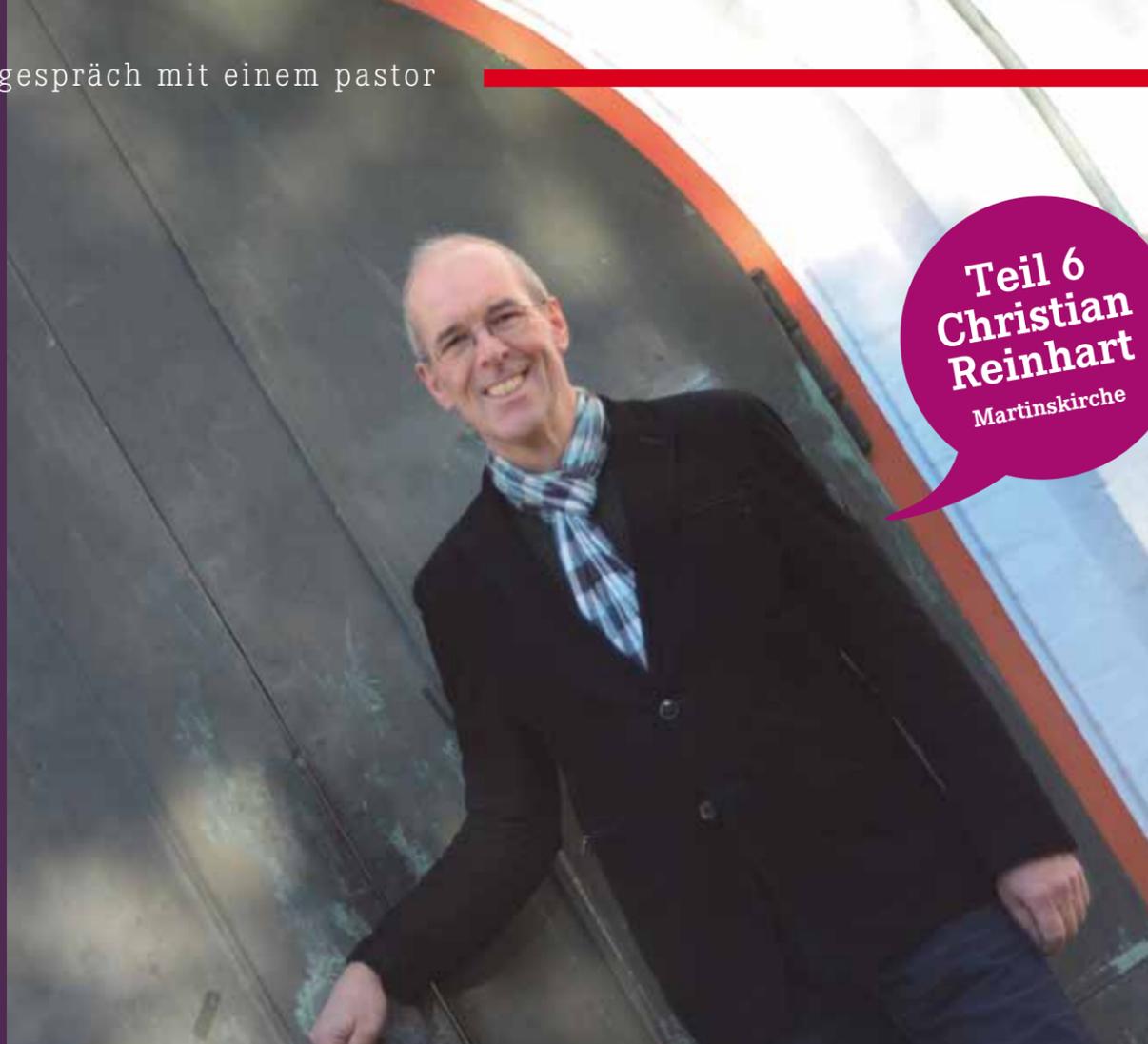
25. Mai, 15 – 17 Uhr: „Das wahre Rahlstedt“
Eine literarische Rundfahrt im Doppeldeckerbus mit Detlev von Liliencron, Alexander Posch und Katrin Seddig. Treffpunkt 14.50 Uhr ZOB Rahlstedt
Karten im KulturWerk Rahlstedt, Boizenburger Weg 7

28. Mai, 19.30 Uhr:
„rahlstedt.art – 6 Kunst-Runden durch Rahlstedt“
Ausstellungseröffnung, Präsentation von Buch und Website, Vortrag „Kunst im Öffentlichen Raum“ von Anne-Kathrin Reinberg (Behörde für Kultur und Medien Hamburg) Der Führer „rahlstedt.art – Kunst-Runden durch Rahlstedt“ hat ca. 136 Seiten und kostet 6 Euro.

Erhältlich im KulturWerk Rahlstedt, Boizenburger Weg 7 und bei Heymann im Rahlstedt Center, Schweriner Straße 8-12. Die Website erreicht man unter "www.rahlstedt.art" im Internet.

10. und 11. August: „rahlstedt.art – Offenes Atelier Rahlstedt 2019“ – Hingehen, wo die Kunst entsteht:
23 Rahlstedter Künstlerinnen und Künstler öffnen anlässlich des Jubiläums erstmals gemeinsam an einem Wochenende ihre Ateliers für das Publikum.

KulturWerk Rahlstedt, Boizenburger Weg 7, Kontakt: Ursula Nestler, Email: ursula.nestler@kulturwerk-rahlstedt.de



Teil 6
Christian
Reinhart
Martinskirche

Pastor Christian Reinhart stellt sich unseren Fragen

Wie kann man an Adam + Eva und an den Urknall glauben?

Ausgangssituation: Pastor Reinhart erzählt im Konfirmationsgottesdienst von BUFDI Merit. Sie wurde vor ihrem Jahr im Bundesfreiwilligen Dienst der Gemeinde Altrahlstedt in der Schule von Freunden gefragt: „Wie kann man eigentlich Christ sein und gleichzeitig an die Evolutionstheorie glauben, obwohl in der Bibel steht, dass die Welt in sieben Tagen erschaffen wurde?“ Das möchten wir auch gerne wissen und fragen noch mal genau nach.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Virginie Siems: Glauben Sie an die Schöpfungsgeschichte?

Christian Reinhart: Ich glaube an die Kraft der Bibelgeschichten, denn sie lassen uns staunen und regen zum Nachdenken an. Interessant ist an der Schöpfungsgeschichte u.a. das Detail, dass man offensichtlich schon damals

wusste, dass man nicht unermüdlich arbeiten kann und dass Pausen wichtig sind: „Am siebten Tage sollst Du ruhen.“ Und dass nicht wir Menschen die Schöpfer der Welt sind. Die Bibelgeschichten geben Orientierung und schaffen Vertrauen und Zusammenhalt, wecken Zuversicht und Hoffnung, spiegeln Konflikte und ermöglichen Lösungen, sprechen alle Sinne und das Herz an.

Was in der Bibel steht, hat also nie stattgefunden?

CR: Man darf die Bibel nur bedingt einem historischen oder naturwissenschaftlichen Faktencheck unterwerfen. Für uns aufgeklärte Menschen scheint es doch klar, dass Menschen niemals wirklich über das Wasser gelaufen sind, so wie Petrus. Spannend ist aber, was uns diese Geschichten sagen möchten – nämlich dass die Jünger gelernt haben,

dass scheinbar Unmögliches möglich ist, wenn man nur Vertrauen in seine Fähigkeiten und in Gott hat.

Sie verstehen die Bibel also als Coaching-Handbuch?

CR: Die Menschen hatten vor mehr als 2000 Jahren ähnliche Sorgen und Nöte wie wir in der heutigen Zeit. Es ging auch damals schon um zwischenmenschliche Themen wie beispielsweise Liebe, Zutrauen, Vertrauen und Zugehörigkeit. Mit den Geschichten aus der Bibel wurden Lebensweisheiten verbreitet – indirekt und in bildlicher Sprache. Erlebnisse aus dem Glauben heraus gesehen und gedeutet und mit Gott in Verbindung gebracht. Das ist mehr als Coaching!

Der von Jesus geheilte Gelähmte konnte also gar nicht wieder laufen?

CR: Nach unserem wissenschaftlichem Verständnis wohl eher nicht. Obwohl es auch heute noch immer wieder wunderbare Heilungen gibt. Damals aber wurden kranke und behinderte Menschen wie Aussätzige behandelt, die von Gott gestraft worden waren. Mit solch „gottlosen“ Menschen wollte man

Mit den Geschichten aus der Bibel wurden Lebensweisheiten verbreitet.

Bundesfreiwilligendienst
Unsere BUFDI-Stelle ist ab Mitte September noch frei.
👉 Bewerbungen bitte an buero@kirche-alt-rahlstedt.de

nichts zu tun haben. Dadurch dass Jesus sie berührt hat, hat er sie wieder in die gesellschaftliche Mitte geholt und von ihrem gelähmten Leben im übertragenden Sinne befreit. Jesus war ein mutiges Vorbild für viele Menschen, denn er hat aufgezeigt, wie man sich in schwierigen Lebenssituationen anständig verhält.

Wie ist das höchste christliche Wunder, die Auferstehung, zu deuten?

CR: Es geht nicht um ein „einfaches“ Weiterleben oder eine Wiedergeburt, sondern um die Entstehung etwas qualitativ völlig Neuem. Eine Geschichte erzählt, dass zwei Jünger nach der Kreuzigung auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus waren. Sie kamen mit einem Fremden ins Gespräch über die Ereignisse in Jerusalem. Dann, beim späteren Essen, haben sie in dem Fremden Jesus erkannt, nämlich in der Art wie er das Brot brach. Die Begegnungen mit ihm vor seinem Tod haben sie derartig bewegt, dass sie über seinen Tod hinaus mit ihm verbunden waren, sich von seiner Lebensführung berührt fühlen. Sie konnten den Tod hinter sich lassen, Jesus lebt, wenn auch anders und nicht

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

Sonntag, 16. Juni ■ 10-11 Uhr
Motorradgottesdienst in Braak
mit Pastor Reinhart

IMMER WIEDER SONNTAGS

Neue geordnete
Gottesdienstübersicht
ab August 2019

Gottesdienst immer um 11 Uhr
in wechselnden Gotteshäusern:

1. Sonntag: Alt-Rahlstedt
2. Sonntag: Braak
3. Sonntag: Martinskirche
4. Sonntag: Alt-Rahlstedt
5. Sonntag: Martinskirche

Gottesdienst um 18 Uhr

1. Sonntag: Martinskirche
3. Sonntag: Alt-Rahlstedt

gleich greifbar. Mit dieser Erkenntnis kehren sie zurück nach Jerusalem und finden damit einen Weg aus ihrer Trauer heraus: In der Annahme der Lebensart Jesu und seiner Botschaft von der Liebe Gottes zu uns Menschen hat sich ihr Leben positiv verändert. Und das bei uns bis heute!

Im Johannes-Evangelium wird von der Auferstehung noch anderes erzählt.

CR: Ja, das ist das spannende! Das kann man sich einfach mal so vorstellen: Maria, eine ehemalige Prostituierte, war die Einzige, die sich nach der Grablegung am dritten Tag getraut hat, ans Grab Jesu zu gehen. Der war ja als ein Verbrecher gekreuzigt worden. Sie war es, die das leere Grab entdeckt hat und andere darüber informiert hat ... wenn wir das alles wörtlich nehmen, könnte man auf den Gedanken kommen, dass nur Frauen die Kraft und Aufgabe haben, das Evangelium verbreiten zu dürfen (Schmunzeln)

Man darf die Geschichten aus der Bibel also hinterfragen und in ihrem wörtlichen Sinn anzweifeln?

CR: Ja, hinterfragen ist wichtig. Das haben wir der theologischen Aufklärung zu verdanken. Ansonsten müsste man sich ja für den Glauben an zum Teil grausamen Geschichten rechtfertigen. Eine wortwörtliche Auslegung führt nur allzu leicht zu Konflikten – und das ist nicht der Sinn und Zweck unseres friedlichen Glaubens. Wir sollten es mit Luther halten, der bei der Bewertung der biblischen Inhalte immer Christus und sein menschenfreundliches Handeln als Maßstab nimmt. Letztlich zählt, was „Christum treibt“, so hat es Luther formuliert. ■

www.kirche-alt-rahlstedt.de

ANZEIGEN

Stut & Sohn
SEIT 1894

Bestattungen
Erd-, Feuer-, See-, Anonym- und Waldbeisetzungen.

Vorsorgeberatung

Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

TAG UND NACHT
040 / 678 11 90

MEIENDORFER STRASSE 26
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT
www.stut-bestattungen.de

GBI Vorsorgeordner - jetzt kostenfrei anfordern
unter: Tel.: 040 - 24 84 00

Ansprechpartnerin für Bestattungsfragen und Informationen um die Vorsorge in den Stadtteilen Rahlstedt und Volksdorf ist Susanne Reichmann
Beratungsbüro Nordost
Tel. (0 40) 54 75 65 50

Der Vorsorgeordner
Bestattungsversicherung
Der Vorsorgeordner

Bestattungsunternehmen „St. Anskar“
seit 1895 in 4. Generation

Bentien Söhne

- Individuelle Sterbevorsorge-Beratung
- Erd-, Feuer-, See-, Anonymbestattungen
- Beisetzung auf allen Hamburger Friedhöfen und Umgebung
- Persönliche Beratung und Betreuung - auf Wunsch Hausbesuch
- Eigener Trauerdruck mit großer Auswahl an Trauerpapier
- Sterbegeldversicherungen durch das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
- Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten

Litzowstraße 13 · 22041 Hamburg (Wandsbek) Tel. 0 40 - 68 60 44
Meiendorfer Str. 120 · 22145 Hamburg (Rahlstedt) Tel. 0 40 - 6 78 16 47

www.bentien-bestattungen.de · Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44



Blog goes print

www.alltagsspagat.com

Ein Blog für alle, die etwas anfangen und verändern wollen.

Projekt Alpha

meine Tochter steckt in der Pubertät. Es ist noch nicht total dramatisch, aber es geht langsam los.

Dennoch haben wir eine wirklich enge Kommunikation zueinander.

Wir haben das Projekt Alpha ins Leben gerufen, dass uns beide beschäftigt, woraus andere lernen und wir Zeit miteinander verbringen können: Wir schreiben an einem Kinderbuch. Ab der 5. Klasse kann es gelesen und vielleicht auch verstanden werden.

Zumindest hoffen wir das. Das Kind illustriert. Und das darf sie, weil sie wirklich gut zeichnen kann und nicht, weil ich die Malsachen als Mutter toll finden muss.

Die Idee kam von mir, die Titelhelden vom Kind. Jedes Elternteil, dass dem eigenen Kind ein Mobiltelefon ermöglicht, will dass das Kind dieses Mobilteil auch benutzt.

Um, genau, anzurufen. Wenn das Kind nach dem Sport mit den anderen Kiddos noch trödelt, hätte Mami doch gerne eine Info. Einen Anruf. Mir geht's gut, komme später. Oder ne SMS. Oder ne WhatsApp.

Irgendwas.

Ich habe meinem Kind schon früh ein Handy gegeben. Weil sie in ein anderes Dorf musste. Also, Handy her, erklärt und los.

Wisst ihr wie viele Gedanken pro Minute durch den Kopf rasen, wenn Kind nicht wie besprochen mit dem Elf-nach-Bus kommt, sondern gar nicht?

Es auch nicht ans Handy geht, weil das aus ist? Millionen. Also hektisch, fast panisch ins Auto und die Busstrecke abgefahren. Kind gefunden.

Handy war aus, weil man den sehr großen Knopf zu lange gedrückt hat. Bus verpasst, weil man getrödelt hat.

Ich wütend, aber erleichtert. Kind heult. Super. Sie war in der 5. Klasse. Im Nachbardorf. Man hätte zu Fuß gehen können. Hätte.

Also. Das Buch handelt vom Erreichbar sein. Weil Mami und Papi sonst sterben vor Sorge.

Weil es mit einem Kind für Kinder formuliert wird, hoffe ich, kommen nicht zu viele Gewaltszenen vor. Und ja, liebe Eltern, bevor ich mein Kind mit dem Auto hole und bringe und hektisch alles schaffen muss, fährt es Bus und bekommt so'n doofes Handy.

Lieber erkläre ich, wie ein Handy funktioniert und wie viele Gedanken man sich als Elternteil macht, als Stress für alle zu veranstalten, weil man mit dem Auto nicht direkt vor der Schule parken kann oder es dem Kind peinlich ist und man sonstwo im Wald stehen muss.

Das Kind muss Selbständigkeit lernen, und ich muss leiden und alle müssen sehen, dass am Ende alles gut geht. Auch wenn die Nachrichten was anderes sagen und nicht jedes Kind, trotz Handy, ankommt. Macht nicht die Augen zu. Redet mit euren Kindern und erklärt verdammt noch mal, wie Handys funktionieren und zwar früh.

Und redet mit euren Kindern, dass etwas Skepsis gesund ist.

Und vor allem, erklärt euren Kindern, dass es natürlich ist, als Elternteil Angst zu haben und dass die Kinder mit Hilfe von uns Großen nur lernen können, was eine gesunde Portion Skepsis ist. Dass wir den Kindern vertrauen, aber die Angst eben nicht einfach abschalten können. Dass wir lieber dreimal am Fenster stehen und sehen, wie unsere Kinder in die Busse steigen. Aber mit viel Übung und Handytraining, wird es gehen und es wird alles gut.

Und ich meine beide Seiten damit. ■



JENNY FRANK-KOPPENHAGEN
Bloggerin, Kaffeetrinkerin, Frau, Mutter, Tochter - lebt mit ihrer Familie in Barsbüttel.

Hier gibt's Erziehungsstress

Sich im Streit wieder verbinden

TEXT JESSICA ROTHER



Zieh die Jacke an, wir müssen los!“ „Nein, ich will noch spielen!“ „Wir kommen zu spät. Zieh dich jetzt an!“ „Nein!“ „Es reicht mir! Wir gehen heute Nachmittag nicht mehr Eis essen!“ Solche oder ähnliche Streitgespräche bekomme ich von Eltern häufig beschrieben. Meistens wünschen sie sich, dass sie den Konflikt anders hätten lösen können und fragen sich, was schief gelaufen ist.

Wann entsteht Streit?

Eltern streiten mit Kindern häufig über das Missachten von Regeln und (persönlichen) Grenzen oder über ein Verhalten, das sie nicht tolerieren wollen. Darüber zu diskutieren und zu verhandeln ist völlig in Ordnung. Doch oft werden wir dabei laut und verletzend. Es kommt vor, dass Eltern eine Strafe aussprechen, ihr Kind grob anfassen oder Worte sagen, durch die sie Kinder abwerten: „Nichts kannst du allein!“ Dass das nicht ok ist, spüren wir reflektierten Eltern eigentlich schon in dem Moment, in dem es geschieht. Anschließend fühlen wir uns schuldig, schließlich sind doch wir die Erwachsenen, die ihre Gefühle eigentlich regulieren können sollten. Wir möchten mit gutem Beispiel voran gehen und unsere Kinder nicht verletzen. Warum klappt es dann so oft nicht?

Die Aggression ist Schuld

Aggression, die verletzendem Handeln oft zugrunde liegt, kann durch das Gefühl von Hilflosigkeit entstehen oder wenn wir uns nicht wert geschätzt fühlen. Schreit das Baby und wir können es nicht beruhigen, isst ein Kind nicht und wir sorgen uns um seine Gesundheit, fühlen wir uns hilflos. Provoziert uns ein Kind, indem es an allem herum meckert, glauben wir, dass der geliebte kleine Mensch nicht anerkennt, was wir ihm zu liebe alles tun. Dann können Emotionen überkochen. Wir brüllen oder handeln unfair. Schon wieder. Erneut schlagen die Schuldgefühle zu und machen alles noch schlimmer. Denn wenn Eltern die Ansicht verinnerlichen, dass sie schlechte Eltern sind, kann es passieren, dass sie immer wieder unfair handeln und diese Meinung so bestätigen.



JESSICA ROTHER
ist Diplom-Pädagogin, individualpsychologische Beraterin und Logopädin. Sie bietet Eltern-Kurse und Einzel-Coachings zu erzieherischen, beruflichen oder persönlichen Themen an. Mit ihrer Familie lebt sie in Hamburg-Rahlstedt.

schätzen. Mangelnde Wertschätzung und Hilflosigkeit kann auch sie aggressiv machen. Wie können wir aus diesem Kreislauf aussteigen?

Verbindung herstellen

In einem Streit verlieren wir kurzzeitig die Verbindung zu unserem Kind. Ein Weg, um aus dieser „Streitfalle“ auszustiegen, besteht darin, unsere emotionale Verbindung wieder herzustellen, z.B. durch echtes Verständnis: „Ich würde dir gerne sagen, was ich von dir verstanden habe.“ Der Fokus sollte auf den Gefühlen und Bedürfnissen liegen: „Du bist sauer, weil du so gerne weiter spielen würdest, oder?“ Fühlen sich die Kinder verstanden, steigt das Gefühl der Wertschätzung und die Kooperationsbereitschaft. Stimmt unsere Vermutung nicht, fragen wir auf einführende Weise weiter, bis wir eine Idee davon bekommen, um was es wirklich geht. Vielleicht ist der beste Freund heute nicht in der Kita und das Kind fühlt sich dort allein? Wir könnten auch fragen, was das Kind gerade von uns verstanden hat. Manchmal liegt nur ein Missverständnis vor. Wenn wir uns gegenseitig gut verstanden haben, können wir Verbindungsfragen formulieren: „Wie geht es dir mit dem, was ich dir gerade gesagt habe?“

Sind wir verbunden, können wir Kompromisse finden

Wir spüren deutlich, wenn wir wieder in Kontakt miteinander sind. Der Ton wird ruhiger, wir haben Blickkontakt, Körper und Mimik entspannen sich. Die Aggression auf beiden Seiten verfliegt. Nun können wir unsere gegensätzlichen Bedürfnisse offen legen: Ich möchte dies, du möchtest das. Wie können wir das hinkriegen? Oft sind Kinder sehr kompromissbereit, wenn sie merken, dass ihr Bedürfnis als gleichwertig anerkannt wird. Wenn es nicht direkt erfüllt werden kann, können wir signalisieren: Ich habe das gehört und ich kümmere mich darum, dass wir z.B. nach der Kita genug Zeit haben, um weiter zu spielen. Dieser Weg braucht ein wenig Übung. Zu Beginn dauert es vielleicht etwas länger. Doch wenn wir uns darin üben, auf die Bedürfnisse und Gefühle der Kinder zu sehen, kommen wir immer schneller zum Kern des Konflikts und damit zu einer Lösung, die für alle schöner ist, als ein gekränktes Kind in der Kita abzugeben und dann mit Schuldgefühlen oder wütend zur Arbeit zu fahren. Und aufs Eis am Nachmittag müssen wir dann auch nicht verzichten. ■

☞ Ich unterstütze Sie bei Erziehungs- oder anderen Themen in Einzelcoachings oder komme für Impulsabende oder Fortbildungen in Ihre Einrichtung. Melden Sie sich gerne! Mail@Jessica-Rother.de oder unter 040-65994698

Alle Informationen gibt es auf der Website: www.Jessica-Rother.de

Schlippe's Momente



Björn von Schlippe. Illustrator, Kartonkünstler und Cartoonist

☞ www.b-vonschlippe.de und www.kartonismus.com

ANZEIGE

Mobile Fußpflege Krüger

IRK MOBILE FUßPFLEGE

Ich biete mobile Fußpflege bei Ihnen zu Hause an.
Auch für Diabetiker und Personen, die Blutverdünner einnehmen.

RUFEN SIE MICH HEUTE NOCH AN! 0157 80 82 82 04

Mit gepflegten Füßen durch den Alltag

Fremdgehen - Betrug oder Befreiung?! oder die zwei Seiten der Medaille.

Jasmin Bühler schreibt über sexy Themen, weil es sonst keiner macht.

TEXT JASMIN CHRISTINA BÜHLER

fremdgehen kann der Anfang vom Ende sein. Für mutige Menschen ist es jedoch auch das Ende eines Irrtums und der Neuanfang einer tiefen und aufrechten Verbindung.

Fremdgehen scheint zu unserer Gesellschaft zu gehören, wie die Nationalhymne zur Fußballweltmeisterschaft. Mein Nachbar ist fremdgegangen. Seine Frau auch. Ihre Schwester ebenfalls. Ebenso der Bäcker, der Metzger, die Krankenschwester und die Pfarrerin. Scheinbar tun es alle. Gleichzeitig sind

wir entrüstet. Entsetzt. Bestürzt. Wir reden hinter hervorgehaltener Hand und urteilen. Andererseits schwören wir uns immer noch ewige Treue. Wir glauben daran oder hoffen zumindest darauf. Der Wert wird hoch gehalten, doch keiner zeigt uns, wie es geht. Wenn du dir erlaubst neu zu denken, kannst du Treue neu denken. Denn die Treue einem anderen Menschen gegenüber beginnt immer bei dir selbst. Was benötigst du, um dir selbst treu zu

Treue beginnt immer bei dir selbst.

sein? Um ein Leben zu führen, indem du ganz sein kannst, wer du wirklich bist? Diese Fragen scheinen so banal und sind doch so essentiell.

Letzten Sommer war ich in der Wüste, am anderen Ende der Welt. An einem Ort der gegensätzlicher nicht sein könnte. Obwohl die Sonne brennt, ist die Luft kalt. Weit und breit sind nur Stein und Erde zu sehen, gleichzeitig wachsen blühende Pflanzen. Auf der einen Seite der Straße siehst du braune Felsen, auf der anderen Seite schneebedeckte Berge. Es scheint grotesk. Alles existiert gleichzeitig. Warum beschreibe ich das? Was hat das mit Fremdgehen, Treue und Untreue zu tun? Für mich verdeutlicht dieses Naturschauspiel, dass es nicht nur warm oder kalt, Schnee oder Steppe, richtig oder falsch gibt. Vielmehr ist alles zur gleichen Zeit vorhanden. Und ich habe die Wahl, worauf ich meinen Blick richte. So kann dies auch in punkto Treue sein. Kann Treue nicht bedeuten untreu zu sein? Und kann Untreue nicht bedeuten treu zu sein? Ich habe sowohl in meinem Leben als auch in der Arbeit mit meinen Klienten beides vielfach erlebt.

Als Betrogene/Betrogener wirst du meine Sichtweise möglicherweise nicht mögen. Du bist verletzt, wütend oder zornig. Du erwartest Mitgefühl, Gerechtigkeit oder denkst gar an Rache. Diese Gefühle sind da und sie stehen dir zu. Ich möchte dich heute jedoch einladen neu zu denken. Treue und Untreue einmal anders zu betrachten. Ganz so als würdest du die Straßenseite wechseln, um einen neuen Blick auf das dir so bekannte Stadtbild zu erhalten. Schon Einstein sagte, wer immer nur das tut, was er schon immer getan hat, muss sich nicht wundern, wenn er bekommt, was er schon immer erhalten hat. Das kann in deinem Fall der Schmerz,

Verlasse deine Opferrolle und übernimm Verantwortung.



die Verletzung und dein Leiden sein. Bist du bereit etwas Neues in deinem Leben zu erfahren? Möchtest du wachsen und alte Wunden hinter dir lassen? Dann frage dich nicht, „was hat mein Partner mir angetan?“ Frage dich stattdessen, „was habe ich mir angetan?“ Was spiegelt mir mein Gegenüber? In welchem Bereich meines Lebens bin ich mir selbst untreu geworden?

hast du hingegen betrogen, dann hör auf dich mit deinem schlechten Gewissen zu beschäftigen. Versuche nicht mehr dein Verhalten zu rechtfertigen, indem du die Fehler bei deinem Partner suchst. Frage dich vielmehr: „Wovor habe ich Angst?“ Wovor laufe ich weg?“ „Was hält mich noch davon ab, mich zu öffnen und mich meinem Gegenüber ganz zu zeigen, so wie ich bin? Mit all meinen Wünschen, Sehnsüchten und Träumen. Mit allem was zu mir gehört.“

Wenn du dir treu bist, dann kannst du auch einem anderen Menschen treu sein. Umgekehrt gilt, bist du dir treu, so wird dir auch dein Gegenüber treu sein. Du hast die Wahl. Möchtest du im alten Denken verharren und im Verurteilen stecken bleiben? Oder erlaubst du dir, Treue neu zu denken? Fremdgehen muss kein Grund sein, um ewig zu leiden oder dein Herz für immer zu verschließen. Fremdgehen kann zu einer Chance werden. Du hast die Möglichkeit, dir selbst neu zu begegnen. Du hast die Chance dich selbst besser kennen zu lernen und die Möglichkeit zu vergeben. Wie das geht, fragst du dich? Zeige dich. Mit deiner Schuld, deiner Trauer, deinem Schmerz, deiner Wut oder deiner Angst. Denn diese Gefühle stecken meist

dahinter, wenn wir uns selbst verleugnen. Unabhängig davon, ob wir betrogen haben oder betrogen wurden.

Ich möchte dich ermutigen Treue neu zu denken. Beginne bei dir anstatt zu verurteilen. Sei mutig und ehrlich - zuallererst zu dir selbst. Verlasse deine Opferrolle und übernimm Verantwortung. Für

dich. Für deine Gefühle. Sei dir treu, zeige dich, stehe zu dir und teile dich mit. Denn du hast es verdient.

*Herzlichst,
Jasmin Christina Bühler*

ANZEIGE

Summer Barbecue



vom Grill

- Rindersteak in pikanter Pfeffermarinade
- Würzige Grill-Currywurst mit herzhafter Currysauce
- Putensteaks mit einer fruchtigen Chili-Mango-Marinade
- Lachsfilet in einer Zitronen-Pfeffer-Marinade (in Folie)

Dips

- Senf und Ketchup
- Onion-BBQ-Sauce
- Cremige Cocktailsauce

vom Buffet

- Gemischter Blattsalat mit Tomaten, Gurken und Frühlingszwiebeln mit leichtem Dressing
- Couscous-Salat mit Paprika, Tomate und Minze
- Kartoffelsalat aus Rosmarinkartoffeln mit Bacon
- eine gemischte Brotauswahl mit Grillbutter

25,95 € p.P. inkl. MwSt (Ab 20 Personen)

Infos unter www.dwenger.de • Telefon: 040 67 59 86 0



ANZEIGE



Nutzen Sie alle Vorteile des besonderen Angebots von SsangYong und real: Bei Kauf des umfangreich ausgestatteten Sondermodells Tivoli real erhalten Sie einen KRUPS-Kaffeefüllautomaten gratis dazu*.

Ausstattungs Highlights des Tivoli real:

- sieben Airbags inkl. Knieairbag
- TomTom®-Navigationssystem
- Einparkhilfe hinten, Rückfahrkamera



Tivoli real 1.6 l, Benziner, 2WD, 94 kW (128 PS)

16.790 €⁴

JETZT PROBE FAHREN!

Kraftstoffverbrauch Tivoli real 1.6 l e-XGI, 2WD, manuelles Schaltgetriebe in l/100 km: innerorts 9,0; außerorts 6,2; kombiniert 7,2; CO₂-Emission kombiniert in g/km: 166 (Messverfahren gem. EU-Norm).

¹ Bezogen auf die unverbindliche Preisempfehlung der SsangYong Motors Deutschland GmbH für das Modell Tivoli Flow 1.6 l-Benziner (94 kW/128 PS) mit Frontantrieb und Schaltgetriebe, inkl. 19% MwSt., zzgl. 800 € Überführungskosten.

² UVP des Kaffeevollautomatenherstellers: 1.820 €. Sie erhalten nach Abschluss eines rechtsgültigen Kauf-/Finanzierungsvertrags bei uns einen Bezugsschein. Der Bezugsschein ist gültig bis 30.06.2019 und berechtigt zum Erhalt des Kaffeevollautomaten in einem real-Markt und ist bis zum 30.06.2019 vorzulegen.

³ Fünf Jahre Fahrzeuggarantie und fünf Jahre Mobilitätsgarantie (jeweils bis max. 100.000 km). Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH.

⁴ Zeitlich befristeter Aktionspreis bis 30.06.2019: Unser Verkaufspreis nach Abzug des Preisvorteils von 3.000 € gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der SsangYong Motors Deutschland GmbH.

Autohaus Michael

22043 Hamburg-Wandsbek • 21029 Hamburg Bergedorf
Hollenbergweg 33 • Bismarckring 47
Tel. (040) 696 900 41 • am Fischmarkt
*Unternehmensnetz

Unsere Autohaus Michael Gruppe
SsangYong • Hyundai • KIA • Skoda • Opel



SSANGYONG

65 JAHRE
SUV-KOMPETENZ

Was ist los in Rahlstedt?

und Umgebung

Martha Haus Digitalisierung in der Pflege



Nun hat auch im Martha Haus die Digitalisierung Einzug gehalten: „DANtouch“, eine EDV-gestützte Pflegedokumentation wurde eingeführt. Nach der Eingabe aller Basisdaten der Bewohner werden via DANtouch schließlich die individuellen Maßnahmen geplant und fortlaufend aktualisiert. Aus diesen Angaben ermittelt das Programm die jeweiligen passenden Tagesstrukturen für die Bewohner. Mit dem neuen Dokumentationssystem wird auch die Entbürokratisierung in der

Pflege umgesetzt. Zudem gibt es einige Tools, um für das Qualitätsmanagement bzw. die MDK-Prüfungen schnell Daten liefern zu können. Ebenso gibt es die Möglichkeit der Pflegegrad-Ermittlung mit Hilfe des Neuen Begutachtungs-Instruments (NBI). Dieses ist für die Häuser hinsichtlich einer eventuellen Höherstufung der Pflegegrade und der daraus resultierenden Budgetplanung, d.h. hinsichtlich des finanziellen Rahmens, von elementarer Bedeutung. ☎️ Tel. 675770

juka dojo Tage der offenen Tür

Der Sommer steht vor der Tür, jetzt noch schnell ein paar Pfunde verlieren? Oder haben Sie Rückenschmerzen? Möchten Sie fitter werden?

Dann nutzen Sie unsere Tage der offenen Tür dafür, um sich unverbindlich zu informieren. Vielleicht haben Sie auch Lust, ein kostenloses Probetraining zu absolvieren oder an einem der Kurse mitzumachen? Die Tage der offenen Tür finden vom 25. - 27. Mai statt:

- Samstag 25. Mai: 10 - 18 Uhr
 - Sonntag 26. Mai: 10 - 16 Uhr
 - Montag 27. Mai: 09 - 20 Uhr
- Wir würden uns freuen, wenn Sie an diesen Tagen bei uns reinschauen würden: Wir sind ein innovativer Fitness Club, mit den neuesten Konzepten, wie das Five-Rücken- und Beweglichkeitsprogramm (von Krankenkassen bezuschusst, genau wie unser Ernährungskonzept MyIntense+).

Wenn Sie im juka dojo starten, gehen Sie kein Risiko ein, denn Sie starten immer mit einer Probezeit von 3 Monaten, d.h.

Sie können Ihren Vertrag nach 3 Monaten ohne Probleme nach 3 Monaten wieder kündigen, wir geben Ihnen unsere Zufriedenheitsgarantie...

Frau Ott, wie kann ich mir das vorstellen?

C. Ott: Wir geben jedem neuen Mitglied unsere Zufriedenheitsgarantie, d.h. die neuen Mitglieder können uns 3 Monate lang testen, wenn es Ihnen dann nicht bei uns gefällt, können sie ohne Wenn und Aber ihren Vertrag wieder kündigen.

Und das geht einfach so?

C. Ott: Ja, einzige Bedingung unsererseits ist es, dass die Kunden während der 3 Monate, mindestens 2x in 10 Tagen zum Training kommen, somit können sie uns einfach 3 Monate testen. **Das hört sich sehr fair an. Gehen sie da nicht ein hohes Risiko ein, dann könnten ja alle Neumitglieder den Vertrag nach 3 Monaten wieder kündigen.**

C. Ott: Nein, wir bieten eine einzigartige Betreuung an, unsere Trainer sind sehr nah an



Jetzt starten und bis September nur 50% zahlen

den Kunden und wir erreichen mit vielen unserer Kunden ihr Ziel, deshalb können wir diese Startphase auch so anbieten. Wir haben ein System entwickelt, bei dem die Kunden intensiv betreut werden. Natürlich gibt es zu den Tagen der offenen Tür ein besonderes Angebot: „Jetzt starten und die ersten 2 Monate nur 1 Euro bezahlen.“ Auch hier ist die Testphase inbegriffen: Interessierte haben die Möglichkeit ohne Hektik und selbstverständlich völlig unverbindlich und kostenfrei, das große und attraktive Angebot kennen zu lernen. Ob Sie unseren innovativen Kraft-Ausdauerzirkel ausprobieren, der Sie in nur 35 Minuten 2 x wöchentlich zu Ihrem Ziel bringt,

oder ob Sie unsere Kurse wie Functional Fitness, Workout, Rückengymnastik oder Zumba ausprobieren, liegt an Ihnen. Zur Erholung stehen unseren Mitgliedern neben drei Saunen auch die hochwertigen Massageliegen zur Verfügung, die eines der beliebtesten Produkte im Hause juka dojo sind. „Zum Training gehört eben auch die Entspannung. Also kommen Sie vorbei und überzeugen sich von unserem Angebot: **Wir freuen uns auf Ihr Kommen. Ihr juka dojo Team**

☎️ www.fitness-rahlstedt.de
Rahlstedter Einkaufszentrum im 1. Stock. Tel. 6775044

ZITAT

Man reist ja nicht um anzukommen, sondern um zu reisen.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Create the World Deine Stadt. Dein Bild. Euer Erlebnis.

Eat the World, Marktführer für kulinarische Stadttouren, erweitert sein Produkt-Spektrum und startet Create the World, ein kreatives Stadtevent für Menschen, die Lust haben,

etwas Neues zu erleben und eine Stadt aus einem anderen Blickwinkel zu entdecken. Create the World, das sind 20 tolle Leute, eine schöne und besondere Location, zwei Stunden Zeit und 100 Prozent kreativer Spaß. Unter dem Motto „Deine Stadt. Dein Bild. Euer Erlebnis.“ malt jeder Teilnehmer sein Bild von seiner Stadt – ganz ohne Vorkenntnisse, dank einer Step-by-Step-Anleitung von einem lokalen Künstler. Zur Auswahl stehen jeweils Motive mit lokalem Bezug wie unter anderem die Elbphilharmonie in Hamburg oder der historische Hafenkran in Lüneburg. Die Teilnehmer lernen so besondere Orte und neue Leute kennen und nehmen am Ende ihr Kunstwerk mit nach Hause. Jeder, der Lust hat, kreativ mit anderen Menschen Zeit zu verbringen, kann mitmachen, Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Tickets sind ab sofort zum Einführungspreis von 29 Euro pro Person buchbar. Alle Teilnehmer erhalten eine Leinwand, die nötigen Malutensilien werden vor Ort gestellt. Buchung und Infos:

☎️ <https://www.meet-the-world.de/create/orte/hamburg/>



ZAHLEN, BITTE

1.378 €

BUDNIANER-HILFE-Aktion wurden von den Kunden der BUDNI-Filialen in der Rahlstedter Bahnhofstraße und im Rahlstedt-Center zugunsten der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Kinderkrankenhauses Wilhelmstift gesammelt.

Schweriner Straße 23 · 22143 Hamburg · 040- 675 86 133



IT'S STEAK TIME

Happy Hour: Mo-Sa 18-19 Uhr und So 14-18 Uhr

Alle Steaks und Grillgerichte werden auf dem original Lavasteingrill zubereitet und erhalten dadurch den einmalig zarten Rauchgeschmack.



Genießen Sie Ihr Steak auf unserer großen Sonnenterrasse.

www.cafeole-hamburg.de



Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter



Weil es wie
zu Hause
sein soll

Überzeugen Sie sich selbst von unserer
Qualität und unserem Service!

Jeden 2. Sonntag im Monat –
12.00 – 15.00 Uhr Hausbesichtigungen!

24 Stunden Hotline:
0152-223 715 82

„Seniorenitz am Hegen“

Am Hegen 29 | 22149 Hamburg
Telefon (0 40) 67 37 04-0

www.seniorenitz-am-hegen.de



määhh

FOTO: RUDY AND PETER SKITTERIANS, PIXABAY

Haus der Wilden Weiden

Schafschurfest am 25. Mai von 12-17 Uhr

Herzlich willkommen zu einem der Höhepunkte des Jahres am Höltigbaum: Den Schafen geht es wieder an die Wolle! Rund um das Thema Schafe und Natur hat das Höltigbaum-Team wieder ein buntes Programm für Jung und Alt gestrickt mit Schafschur live, Schafsroulette, Infoständen, Mitmachaktionen und Leckereien. 📍 Eichberg 63, www.hoeltigbaum.de

7.332 ZAHLEN BITTE
ERSTWÄHLER
im Alter von 16-17 Jahre
bei den Bezirkswahlen
für den Bezirk Wandsbek
QUELLE: LANDESWAHLAMT HAMBURG

ANZEIGE

Lust auf Grillen?

Große Auswahl an köstlich
mariniertem Grillfleisch
sowie verschiedenen
Sorten Grillwürstchen



www.alker-wurstspezialitaeten.de
info@alker-wurstspezialitaeten.de
Neuer Höltigbaum 14
22143 Hamburg
Tel (040) 43 61 31, Fax (040) 43 53 08

Jeden Donnerstag und Freitag
von 8 - 16 Uhr



Wir machen mehr als beraten und verkaufen: Wir stehen Ihnen zur Seite.



*Ein Immobilienverkauf
ist Vertrauens-
und Erfahrungssache.*

Wir suchen
jedes Jahr engagierte
Auszubildende
für den Beruf
**Immobilien-
kaufmann/-frau.**
Start 01.08.2019

Wir wissen, wovon wir sprechen, denn wir
sind selbst gerade umgezogen.

Inzwischen haben wir uns in unserem neuen
Büro im Herzen von Rahlstedt eingelebt und
freuen uns auf Ihren Besuch. Lassen Sie uns
gemeinsam den besten Preis und den besten
Kunden für Ihre Immobilie finden.

Unser Service:

- Wertermittlung
- 360° Rundgänge
- Virtual Home Staging
- visuell aufgearbeitete Grundrisse
- Erstellung von Energieausweisen
- Grundstücksteilungen

DOLBERG IMMOBILIEN

Wir freuen uns, Sie kennenzulernen.

Büro Hamburg Rahlstedt
Schweriner Straße 4
22143 Hamburg
info@dolberg.de
Tel: 040 – 66 00 00
www.dolberg.de

Höltigbaum Mein Lieblingsort in Rahlstedt

Es gibt nichts Schöneres, als einfach mal die Seele baumeln zu lassen und sich von der Sonne wärmen zu lassen – so wie Ida es sich auf dem alten verknocherten Baumstamm im Naturschutzgebiet Höltigbaum gemütlich gemacht hat.



Frau B. regt sich auf: **Liebe RB81!** Oft habe ich dich verflucht, weil du mal wieder ohne Erklärung oder gar Entschuldigung ausgefallen bist, gerade hast du einen neuen Rekord hingelegt (111mal), aber hey, fragt mal die Harburger: Die S3 ist auch nicht so toll. Und wenn ich dann in deinen weichen Polstern sitze, besonders wenn man IM Zug auf die Rückreise warten darf, bin ich schnell versöhnt, denn wie eine Reise fühlt sich eine Fahrt mit dir an. Hat mich mal einer der S4-Verfechter gefragt: „Frau B. wollen Sie lieber in 17 oder in 27 min. am Hbf sein?“ Leider nein. (Es sind übrigens 17.) Wusstest du, dass du einen Zwilling in Berlin hast? Der Regionalzug RB26 fährt wie du alle 30 Minuten, auf gleicher Strecke eine S-Bahn im 10-Min-Takt. Und nun rate mal, womit die Leute fahren wollen, sogar gedrängt und auf Treppen sitzend? Ja genau. Ich bin sicher nicht die einzige, die dir nachtrauern wird - aber so dilettantisch wie in Hamburg Verkehrsprojekte geplant werden, haben wir bestimmt noch viele gemeinsame Fahrten vor uns.
Herzliche Grüße, Deine Frau B. (Name der Redaktion bekannt)

Dwenger Catering Grillsaison: die fünfte Jahreszeit in Hamburg



ANZEIGE

Mit Freunden grillen und den Sommer genießen – ein Traum. Das I-Tüpfelchen ist, wenn man sich um nichts kümmern muss und ein leckeres Barbecue-Bufferet von Jörg Dwenger bereit steht: große Fleisch- und Würstchenauswahl, frische Salate, verschiedene Brote, Grillbutter und köstliche Dips. Bei dem Gedanken an Rib-Eye Steaks mit rauchiger BBQ Sauce und Lammkoteletts in mediterraner Marinade läuft einem sofort das Wasser im Munde zusammen ... Anruf genügt! ☎ Tel. 67 59 86 0



gesucht+++ Azubis in Rahlstedt gesucht! +

Ausbildungsplatz
ab 01.08.2019
Immobilienkaufmann/-frau
Wir suchen jedes Jahr engagierte Auszubildende
info@dolberg.de
siehe auch S. 21

Ausbildungsplatz
zum 01.09.2019
Sport- + Fitnesskaufmann/-frau m/w/d
Wir bieten zusätzlich zur Ausbildung:
■ Vermögenswirksame Leistung
■ Karateausbildung und ■ Kickboxausbildung
■ Bis zu 30 Tage Urlaub im Jahr
■ Übernahme, bei Abschlussnote von mind. 1,9
Neugierig? **Mail an: info@makarasports.de**
siehe auch S. 26

Ausbildungsplatz
ab 15.09.2019
Bundesfreiwilligendienst
Die BUFDI-Stelle der Martinskirche ist noch frei. Bewerbungen bitte an:
buero@kirche-alt-rahlstedt.de
siehe auch S. 11

Do, 6. Juni
Azubi Open Air
„Ausbildungsberufe mit Zukunft“
17-21 Uhr
Senefelder-Ring 80
(bei der Firma PartyRent)

Wir bilden aus: Industriemechaniker, Feingerätebau, Zerspanungsmechaniker und Fachkraft für Lagerlogistik.

Für Fachkraft Lagerlogistik haben wir noch 1 Ausbildungsplatz ab 1.8.2019 frei.

Während Deiner dreijährigen Ausbildung erfährst Du alles über die fachgerechte Lagerung und den Versand von Komponenten für die Luft- und Raumfahrt, die Medizin- und Lasertechnik sowie die Navigations- und Steuerungstechnik. Du lernst den Waren-Ein- und Ausgang zu betreuen, Bestandskontrollen durchzuführen, Lagerverwaltungssysteme und verschiedene Transportgeräte zu bedienen und noch vieles mehr. Es ist ein abwechslungsreicher Beruf, bei dem Du mal am PC arbeitest, mal im Lager mit zupackst und mal mit Lieferanten Kontakt aufnehmen musst. Mehr über unsere Ausbildungsplätze und Praktika zum Schnuppern auf: www.hein-oetting.de



Hein & Oetting Feinwerktechnik GmbH ■ Merkurring 86 ■ 22143 Hamburg ■ Tel.: 040 668590-0 ■ bewerbung@hein-oetting.de

Dreifacher Karate- Weltmeister

Harte Schale, weicher Kern

Maximilian Baden ist mit 29 Jahren bereits stolzer Inhaber einer Karateschule



TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Vor mir steht Maximilian Baden: ein stattlicher junger Mann von 2,06 Metern und 120 Kilogramm. Ich muss nach oben schauen. Eine beeindruckende Erscheinung mit warmer, sanftmütiger Stimme und freundlichen Augen. Er ist erst 29 Jahre jung und hat sowohl sportlich als auch beruflich schon viel erreicht. Aktuell ist er mit seiner Karateschule auf Erfolgskurs. Im August 2018 hat er das Makara Sports Zentrum in Tonndorf eröffnet und begeistert seitdem seine Schüler mit Karate, aber vor allem auch mit Gemeinschaft, Teamgeist, Philosophie, Tradition, Sicherheit und Selbstbehauptung.



Eine riesige Trophäensammlung

Begonnen hat alles 1992 als er mit knapp drei Jahren das erste Mal bei einem Freund seiner Eltern mit Karate in Berührung kam. Trotz mehrerer Wohnortwechsel seiner Eltern, ist er diesem Sport treu geblieben. Denn was ihn vor allem auszeichnet ist sein Ehrgeiz. In der Schule packte ihn der Ehrgeiz aber erst, als er in der achten Klasse fast sitzen geblieben wäre und er daher auf die Realschule ge-

wechselt hat. Das löste in ihm etwas aus: Er wollte zurück aufs Gymnasium und bewies allen mit einem Einserdurchschnitt, dass er es drauf hatte. Er wurde sogar von den Rotariern als Jahrgangsbester im Jahr 2006 ausgezeichnet und erhielt dafür eine Prämie in Höhe von 50 Euro. Er schaffte schließlich am Wirtschaftsgymnasium das Abitur mit links und ging als einer der letzten Jahrgänge zum Wehrdienst. Er entschied sich für die Marine. Nach 21 Monaten, die er sich ans Geld verdienen gewöhnt hatte, wurde ihm allerdings klar, dass er sich ein Leben als Student mit finanziellen Entbehrungen nicht mehr vorstellen konnte und so hängte er seinen Traum an den Nagel, Geschichtslehrer zu

2016 gelang ihm das Triple. Er wurde Weltmeister in drei verschiedenen Kampfsportdisziplinen.

werden. Er machte daher eine Ausbildung zum Kaufmann im Gesundheitswesen bei der KKH, wo auch sein Vater beschäftigt war. Seine Ausbildung schloss er mit 1,6 ab und er wurde frühzeitig im Bereich Marketing und Vertrieb eingesetzt. Er bekam nach der Ausbildung direkt sein eigenes Vertriebsgebiet der KKH Hamburg West und wurde dadurch Ende 2014 bereits Gebietsleiter. Sein Vater zählte unterdessen als Top Performer bei der KKH in Hannover und belegte bundesweit den zweiten Platz - das war genau der richtige Ansporn für Maximilian: sich mit seinem Vater messen und ihn womöglich besiegen können. Und tatsächlich, 2015, im ersten Jahr schon hat er seinen Vater übertrumpfen können.

Während all der Jahre seiner Ausbildung und der beruflichen Karriere galt seine wahre Leidenschaft dem Karate. Auch hier ging er wie ein Überflieger durch alle Wettbewerbe und wurde 2015 zum ersten Mal Weltmeister. Dabei brach er alle Rekorde und siegte am 1.11.2015 im spanischen Albir in seiner Kampfklasse +90kg Super Schwergewicht schon nach 12 Sekunden. 2016 gelang ihm das

Flink und kraftvoll schnell plötzlich sein Fuß nach oben.

KINDER-
GEBURTSTAGE
für 4-10-Jährige

Unvergessliche Sport- und
Spiele-Party wie Ninjago,
Superheld, Zirkus, uvm.

Das Geburtstagskind darf die
Torte mit einem echten
Samurai-Schwert
anschneiden.

ANZEIGE

EDEKA HINRICHS

Brockdorffstr. 96 22149 Hamburg
Tel 040 67 39 13 53 Fax 040 67 39 13 54
e-mail: hinrichs.nord@edeka.de

HAUSLIEFERUNG
Öffnungszeiten:
Mo- Fr. 7:30 bis 19 Uhr
Samstags 7:30 bis 13 Uhr

Wir ♥ Lebensmittel.



Körperbeherrschung bis in die Fußspitzen



Triple. Er wurde Weltmeister in drei verschiedenen Kampfsportdisziplinen.

Das Jahr 2015 war aber auch privat richtungsweisend. Nach dem Sieg in Albir lernte er nämlich seine zukünftige Frau kennen - sie führten vorübergehend eine Fernbeziehung und pendelten zwischen Marburg und Hamburg bis sie 2017 heirateten und sich schließlich für einen gemeinsamen Wohnsitz in Rahlstedt entschieden.

Maximilian Baden führt ein rasantes und erfolgsgekröntes Leben - immer irgendwie auf der Überholspur. Auffällig über all die Jahre war, dass er nur wenig tun musste, um ans Ziel zu gelangen - im Klartext sieht es bei ihm nämlich so aus: Wenn ihn etwas interessiert oder antreibt,

Seine 130 Kinder, behandelt er alle, als wären es seine eigenen Kinder.

dann hört er aufmerksam zu und schon hat er den Gesamtkontext erfasst. Diese Begabung geht bei ihm mit einem feinen zwischenmenschlichen Gespür einher und noch einigen weiteren Anzeichen, die typisch für hochsensible Menschen sind. In seiner Kindheit und Jugend fühlte er sich dadurch immer irgendwie anders als die anderen, konnte die Andersartigkeit aber nicht deuten, denn er wusste nichts über Hochsensibilität. Seitdem er weiß, dass er ein hochsensibler Mensch ist, kommt er mit seinen Mitmenschen und seinem Alltag hervorragend zurecht - er weiß nun seine Sensibilität einzuordnen und seine Begabungen einzusetzen.

All diese Fähigkeiten und Talente kommen ihm auch in seinen Karatekursen im Umgang mit seinen jungen Schülern zu Gute. Seine 130 Kinder, behandelt er alle,

als wären es seine eigenen Kinder. Mitunter kann er sehr streng wirken, doch er begegnet ihnen immer mit Respekt und auf Augenhöhe und er zeigt ihnen Freiheiten und Grenzen auf. Selbstverständlich erkennt er auch sofort, ob eins seiner Kinder wie er hochsensibel ist und klärt Kind und Eltern auf. Er fühlt sich einfach verantwortlich für seine Schäfchen.

Seine Karatekurse sind mehr als nur eine Sportstunde. Daran können auch Erwachsene teilhaben, denn jeden Mittwoch von 19:30-21:00 Uhr und jeden Montag von 20:30-21:30 trainiert er mit Männern und Frauen, die bereit sind, mal etwas Neues auszuprobieren und Lust haben sich auf Karate und Selbstverteidigung einzulassen. Am Dienstag von 19:30-20:30 Uhr bietet er Kickboxen für Einsteiger an ... eine faszinierende Erfahrung, denn es geht vor allem um Körperbeherrschung und Wertschätzung! ■

www.MakaraSports.de

VON ALEXANDER POSCH

Herr Müller

Geschichten aus Rahlstedt

Gehst du bitte zu *Graupler* und suchst eine Blume für Lotte aus?! Ich muss noch zur Fußpflege und dann koche ich und nachmittags bin ich bei Ursl und du hast Zeit, ja?!", sagt Frau Müller zu ihrem Mann.

Leicht schwerhörig fragt Herr Müller nach, knurrt dann, denn eigentlich wollte er den Artikel über die Arbeitsmarktsituation in Westeuropa lesen. Neidisch denkt er an seinen Freund Heinrich. Dessen Frau würde Heinrich niemals Blumen kaufen schicken.

Als die Tür ins Schloss fällt, denkt Frau Müller, ich hätte es ihm nicht überlassen sollen, welche Blume er kauft. Beim letzten Mal kam er mit einem Kaktus zurück. Und der Kaktus wuchs in einem Behältnis, das die Form eines LKW hatte. Frau Müller überlegt, ob sie noch eine Schachtel Pralinen im Haus hat für Lotte.

An der Haltestelle vor dem Haus denkt Herr Müller: „Kaum noch Deutsche hier. Und wie viele Kinder die alle haben.“ Es ist etwa 10 Uhr morgens. An der Haltestelle warten eine Frau mit einem Babywagen, sowie neun weitere Personen. Kein Kind steht dort. In der Fußgängerpassage ärgert Herr Müller sich über die drei Handyläden und die drei Bäckereien. „Braucht doch keiner! Ich hab noch nie ein Handy gekauft!“

Dann steht er vor dem Blumenladen. „5,- Euro - mehr würde ich für Lotte nicht ausgeben“, denkt er und umrundet das Regal mit den Angeboten. Hauptsächlich Schnittblumen. Abgeschnittene Blumen würde er niemals schenken. „Für 5,- Euro gibt's hier nichts“, bemerkt er. Herr Müller orientiert sich nicht an der Blume als solcher, sondern an deren Kosten. „Was waren das für Zeiten“, überlegt er. „Früher

Und der Kaktus wuchs in einem Behältnis, das die Form eines LKW hatte.

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



pflückte man Blumen am Straßengraben! Er vergleicht die Preise der Topfpflanzen. Es gibt zwei Sorten Kakteen, aber die kommen nicht in Frage, denn seine Frau hat irgendwas gegen Kakteen.

Über einer Palette mit 16 Topfpflanzen steht in großer Schrift: ‚5,99‘. Aber Herr Müller entdeckt drei Töpfe, die mit ‚3,99‘ ausgezeichnet sind. Herr Müller hat jeden der 16 Töpfe in der Hand gehabt. „Wenn ich alle drei kaufe, spare ich 6,- Euro“, überlegt er.

Schließlich stellt er sich mit einem Topf an die Kasse.

Die Verkäuferin scannt das Preisschild und sagt: „Das macht 5,99.“

„Nein“, sagt Herr Müller. „Dort steht 3,99. Der Preis ist 3,99.“

„Das tut mir leid“, sagt die Verkäuferin. „Einige der Töpfe sind falsch ausgezeichnet. Ein Topf kostet 5,99, so wie es dort auf dem Schild über den Töpfen steht.“

„Das kann doch wohl nicht wahr sein!“, beginnt Herr Müller. Er will sagen, dass er niemals mehr als 5,- Euro für eine Blume ausgibt, dass sie ein schlechtes Angebot haben. Ihm fallen plötzlich sehr viele Dinge ein, die er nicht gut findet, aber da hat sich schon eine Kundin eingemischt. Sie steht neben ihm, ist jung und schwarz. Dass sie Hamburgisch spricht, irritiert Herrn Müller nicht.

„Halten Sie ihren Mund, Frau“, sagt er. „Ich will die Blume und damit basta!“ Er kramt in seinem Portemonnaie und legt Münzen auf den Tresen, deren Wert er nur schlecht erkennen kann. „Die soll bloß ihren Mund halten, die Negerin“, denkt er. Er will jetzt nach Hause. Diese blöde Blume, warum muss er das machen?! Warum

ANZEIGE

aus ALT mach NEU!

Große Rasenmäher Eintausch-Aktion

Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓

Rugenbarg 51 • Norderstedt
Tel.: 040 - 52 86 22 80

hat seine Frau keine Zeit einzukaufen. Muss er denn alles machen?!

„Wie reden Sie denn mit mir?!“, fragt ihn die Kundin. „Bitte, was war das eben!!!“

„Was haben Sie da gesagt??“, fragt ihn auch die Verkäuferin. Sie zieht den Blumentopf etwas weiter zu sich heran.

„Ich will jetzt die Blume! Für den Preis, der drauf steht!“, sagt Herr Müller. Er fühlt sich beobachtet. Er glaubt, dass noch weitere Personen in den Laden schauen, wo er mit diesen beiden Frauen steht. Er schämt sich.

Die Verkäuferin sagt, so wie er sich hier aufführt, soll er bitteschön woanders einkaufen.

„Du Trulla kannst mich mal! Dann hol ich die Polizei!“, fährt Herr Müller aus

Die Polizei hat zu wenig zu tun, überlegt Herr Müller, als er im Fond des Wagens sitzt.

Lesungen mit Alexander Posch

Sa 25. Mai
15-17:30 Uhr

„Das wahre Rahlstedt“ –
Bustour durch Rahlstedt.
Verkauf über das Kulturwerk Rahlstedt,
Boizenburger Weg 7

Mi 05. Juni
19:30 Uhr

Wortpicknick – die Müll-
Lesung gemeinsam mit
Michael Weins
PLANTEN&BLOMEN

Di 25. Juni
20 Uhr

„Bei Hilde“ –
Brot&Geschichten
im Brakula BRAMFELD

der Haut. Er zieht den Topf zu sich über den Tresen. Dabei kommt er an irgendein Glas, das daneben steht. Es fällt herunter. Herr Müller sieht, dass die Verkäuferin zum Telefon greift, während er sich von der Kundin, die ihn am Arm greifen will und einem weiteren Mann, der von irgendwo hinzugekommen ist, freimacht. Dazu wedelt er mit beiden Armen. Irgendwo direkt hinter ihm, hört er, wie etwas zerbricht. „Los! Rufen Sie die Polizei!“, sagt er zur Verkäuferin. „Ich gehe jetzt. Da ist das Geld!“ Den Topf in der Hand drängt Herr Müller aus dem Laden. Er bleibt an etwas hängen oder hat man ihm die Jacke zerrissen? Jedenfalls gibt es ein unschönes Geräusch. Als Herr Müller in der Passage steht, ist er wirklich wütend. Auf die Verkäuferin, auf seine Frau und auf den Jackenreißer. Am liebsten würde er die Blume in das Regal vor dem Laden werfen. Er meint, in ihm loderten Flammen.

Dann geht alles sehr schnell. Die Polizei ist da, die beiden Frauen sprechen mit zwei Beamten. Ein dritter Polizist schiebt Herrn Müller unter der Achsel zurück in den Laden. Wo ist denn die Blume?, fragt sich Herr Müller. Ihm ist das alles zu schnell gegangen. Er würde sich jetzt gerne setzen und etwas zur Ruhe kommen, aber es gibt keine Sitzgelegenheit im Laden. Als er auf der Suche danach zurück in die Passage geht, hält man ihn am Arm fest. Er muss einem Polizisten seine Personalien geben. Aber erst nachdem Herr Müller sich dessen Dienstausweis hat zeigen lassen, denn der Mann trägt zwar eine Polizeiuniform, aber er sieht nicht aus wie einer, und auf dem Schild an seinem Hemd steht ein unaussprechlicher Name.

Als sie zum Wagen gehen, wundert Herr Müller sich über das Blumenregal, das umgekippt zwischen den Passanten liegt, und wie diese über zerbrochene Blumentöpfe und Wasserlachen steigen.

Die Polizei hat zu wenig zu tun, überlegt Herr Müller, als er im Fond des Wagens sitzt. Man fährt ihn nach Hause und begleitet ihn bis vor die Tür.

Frau Müller ist überrascht, dann entsetzt, als man ihr sagt, dass ihrem Mann in den nächsten Tagen eine Anklage wegen rassistischer Beleidigung, Betrug, Vandalismus und Beamtenbeleidigung zugehen wird.

Dieser Mann taugt nicht zum Blumenkauf, denkt sie.

„Essen steht auf dem Herd. Nimm die dreifache Dosis Baldrian und ruh dich aus“, weist sie ihn an, bevor sie nach drüben zu Ursl geht.

a.posch@rahlstedter-leben.de

Mini-City im
Rahlstedt Center

HIER KOMMEN DIE KLEINEN GANZ GROSS RAUS

EVENT
TIPP
IM JUNI



Ob Astronautin, Gummibärchenkünstler, Rennfahrerin oder Einhorndressurreiter – unsere Kinder haben Ideen und Wünsche, was sie später mal werden wollen. Und mit ein bisschen Glück und einem starken Willen können Träume auch wahr werden. Allen, denen diese Berufswünsche etwas zu extravagant erscheinen, empfehlen wir vom 15. bis 29. Juni einen Besuch der **MINI CITY** im Rahlstedt Center. Hier können die Kids in einige sehr spannende Berufe hineinschnuppern und jeweils **montags bis donnerstags von**



10-16 Uhr sowie freitags und sonntags von 11-18 Uhr in die Welt der Großen abtauchen. An den sieben liebevoll inszenierten Erlebnisstationen entdecken die Kleinen je eine **Berufswelt**: vom Blumenladen über die Arztpraxis, dem Supermarkt, der Polizeistation, der Pizzeria bis hin zum

Beautysalon und sogar einem kleinen Theater. **Dabei ist alles so echt** wie nötig und so kindlich wie möglich gestaltet, um spielerisch den „Ernst des Lebens“ zu erkunden. Jeder Bereich ist mit großen Helfern besetzt, die die Nachwuchstalente beim Reinschnuppern in die authentische Arbeitswelt begleiten. Das Angebot richtet sich an Vorschulkin-der und auch deren ältere Geschwister. **Anmeldungen – auch für Gruppen – sind direkt im Rahlstedt Center oder unter info@rahlstedt-center.com möglich.**

ANZEIGE



Johann Müller GmbH & Co KG

Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Kommen Sie sicher in den Sommer

Getriebeölpulung
inkl. Ölwechsel

ab 395,- €*



Klimaanlagen-
wartung inkl.
Befüllung

ab 99,- €**

20 % Rabatt auf
Wischerblätter



* Gesamtpreis abhängig vom Getriebetyp und benötigtem Zusatzmaterial
** Nur Klimaanlage mit R134a zzgl. benötigtes Kältemittel / Angebote gültig bis 31.07.2019

Johann Müller GmbH & Co KG
Neuer Hötigbaum 5-7
22143 Hamburg

Telefon (040) 68 28 79-0
Telefax (040) 68 28 79-40
www.mueller-johann.de



HEREINSPAZIERT, HEREINSPAZIERT ZUR KINDER KIRMES



RAHLSTEDT
CENTER

DAS GIBT ES NUR IM
RAHLSTEDT CENTER!

Freut Euch auf Kinderclown RAHLLEY, spannende Spielbuden, ein kleines Karussell, unsere Eltern-Lounge, frisches Popcorn, leckere Zuckerwatte und vieles mehr!



IMMER AM
2. SAMSTAG IM
MONAT

Unsere nächsten Termine:
8. JUNI | 13. JULI | 10. AUG. | 14. SEP.
jeweils von 12-18 Uhr

www.rahlstedt-center.com
facebook.com/rahlstedtcenter



Charity Dinner 2019

Das Rahlstedter Netzwerk hat beim dritten Charity Dinner rund 80 Gäste aus Wirtschaft und Politik empfangen. Der Erlös in Höhe von 3.700 Euro geht an drei soziale Projekte.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

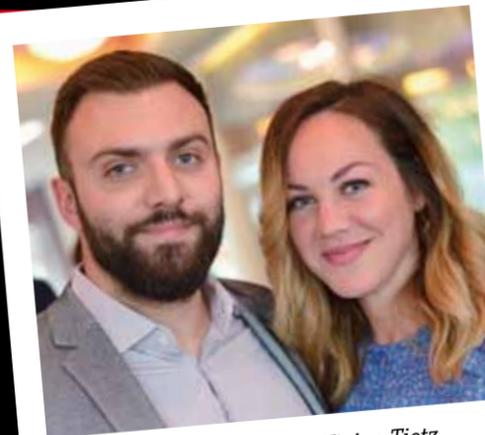
Als Ehrengäste waren Christiane Leuchtman und Hans-Peter Korff sowie Dominik Bloh eingeladen. Das Schauspielerehepaar aus Meiendorf beeindruckte nach der Vorspeise mit einer humorvollen und ausdrucksstarken, szenischen Lesung. Vor dem Dessert wurde es still im Publikum, denn Dominik Bloh erzählte aus seiner Schulzeit als Obdachloser. Inzwischen ist er Pate des Projektes „Duschbus“, denn er sagt: „Waschen ist Würde.“ Die Spenden des Abends: 2.000 Euro für den Duschbus, 1.000 Euro für den FRKJ, der das Geld einer bedürftigen Rahlstedter Familie zukommen lässt und 700 Euro für DRISH, einem Sammelprojekt „Rahlstedter Brillen für Indien“.



Die Ehrengäste v.l.n.r.
Hans-Peter Korff,
Christiane Leuchtman,
Dominik Bloh und sein
Projektpate
Chris Poelmann



Gastgeberin
1. Vorsitzende
Conny Zander Olofsson
Rahlstedter Netzwerk



Daniel Zander und Vivien Tietz



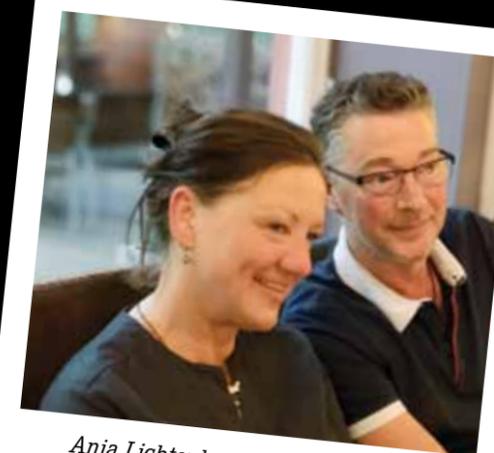
Sandra Schlote



Brillante Komödiantin



Nicola Ivankovic und Birte Preussner



Anja Lichtenberg und Sven Stöckig



Nathalie Schad



Lea und Sascha Hasselwander



Sabine Dieckmann und Helmut Kuhnert



Meike Brönneke freut sich über überraschendes Wiedersehen alter Freunde



Festliches Ambiente in Tunicis Restaurant Zwölf Apostel



Joachim und Gaby Thunert



Stephan Kufeke



Dominik Bloh hat inzwischen ein Buch über seine Vergangenheit geschrieben.



Dominik Bloh liest aus seinem Buch „Unter Palmen aus Stahl“



Dieter und Inga Woelke



Familie Pagelsen



Andreas Olofsson



Kerstin Heselhaus-Rasch



Thomas Mail und Niels Kaiser



Wir nehmen Abschied von Rainer Hinrichs

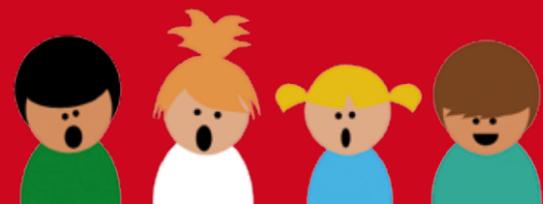
Unser allseits geschätzter Kassenwart und Freund Rainer ist am 5. Mai 2019 im Alter von 74 Jahren verstorben.

Rainer ist vielen Menschen in Rahlstedt seit mehr als 30 Jahren als freundlicher und hilfsbereiter Inhaber des Edeka Frischemarkts Hinrichs in der Brockdorffstraße bekannt. Sein soziales Engagement für die Menschen in unserem Stadtteil ging immer über das normale Maß hinaus. Er hat mit seinem großen Herzen immer tatkräftig und großzügig unterstützt, wo er nur konnte.

Als Mitgründer des Rahlstedter Netzwerks hat er dem Verein ein Gesicht gegeben und den Aufbau aktiv vorangetrieben. Wir sind unendlich traurig. Er wird uns in unserer Mitte fehlen.

„Rainer, wir werden Dich nie vergessen und Deine Ideen fortsetzen.“

In tiefer Verbundenheit
Der Vorstand des Rahlstedter Netzwerks e.V.



Ohren auf am 14. Juni Begegnungssingen der Schulen Rahl- stedter Höhe und Paracelsusstraße

An der Schule Rahlstedter Höhe wird viel Musik gemacht. Seit Anfang des Schuljahres gibt es z.B. das „Pausensingen“, das täglich mit 5 Klassen stattfindet. So proben alle Kinder an gemeinsamen Liedern und treffen sich regelmäßig zum Singen. Kanons und internationale Lieder gehören genauso zum Repertoire wie aktuelle Popsongs, z.B. „In my Mind“.

Am Freitag, den 14. Juni, dem Tag der Musik, werden die 460 Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit den Lehrkräften singend durch die Straßen ziehen und zum Schulhof der Schule Paracelsusstraße gehen. Zusammen mit den Schülerinnen und Schülern dort werden mehr als 550 Stimmen erklingen. In beiden Schulen werden dieselben Lieder einstudiert, so dass ALLE gemeinsam singen können. Anschließend wird es auf der Schulwiese noch ein Picknick geben. Die Veranstaltung wird zeigen, welch verbindende Kraft Musik haben kann. Sie beseelt und macht glücklich. Eine Abfrage bei den Kindern hat gezeigt, dass die allermeisten sehr gerne in großer Gemeinschaft singen.



www.schule-rahlstedter-hoehe.de
Infos zum Pausensingen: www.singen-ist-stark.de/pausensingen.html



Wo?
Verkehrs-
übungsplatz
Heestweg,
ab 17 Uhr

NDR 90,3 und Hamburg Journal

Eintritt frei: „Fox On The Run“ mit Manfred Mann's Earth Band

Sommertour in Rahlstedt am 6. Juli

Die zweite Station der diesjährigen Sommertour von NDR 90,3 und dem Hamburg Journal heißt Rahlstedt. Die große Bühne steht dann am Sonnabend, 6. Juli, direkt auf dem Verkehrsübungsplatz Heestweg. Die musikalischen Stargäste des Abends sind **Manfred Mann's Earth Band**. Darüber hinaus dürfen sich die Besucherinnen und Besucher auch auf die Hits der Dire Straits freuen, gespielt von der Band **dIRE sTRATS**. Anke Harnack und Christian Buhk moderieren das Bühnenprogramm, das bereits um 17 Uhr beginnt. Der Eintritt zu der Open-Air-Veranstaltung ist frei.

Im Alter von 21 Jahren wanderte Manfred Mann 1961 von Südafrika nach London aus, um sich hier voll und ganz seiner Musikkarriere zu widmen. Bereits zuvor hatte sich der begnadete Pianist einen hervorragenden Ruf in der südafrikanischen Jazz-Szene erspielt. Mit „Do Wah Diddy Diddy“ gelang ihm 1964 der endgültige Durchbruch: Der Song stand sowohl in Großbritannien als auch in den USA an der Spitze der Charts. Hits wie „Pretty Flamingo“, „Ha! Ha! Said The Clown“, „Fox On The Run“ und „Mighty Quinn (Quinn The Eskimo)“ folgten. Mit seiner im Anschluss formierten Earth Band feierte Manfred Mann in den Folgejahren zahlreiche weitere Hits wie „Davys On The Road Again“, „Blinded By The Light“ und „Spirits In The

Night“. Noch heute – im Alter von 79 Jahren – begeistert er das Publikum.

Insgesamt mehr als 120 Millionen Tonträger haben die Dire Straits in ihrer rund 20-jährigen Bandgeschichte verkauft. Mit Hits wie „Sultans Of Swing“, „Money For Nothing“, „Brothers In Arms“, „Walk Of Life“ und „Calling Elvis“ hat die Band um Sänger und Gitarrist Mark Knopfler Musikgeschichte geschrieben. Die Tribute-Band **dIRE sTRATS** hat sich den Songs angenommen – und spielt diese im originalgetreuen Sound.

Live-Musik der Extraklasse gibt es außerdem von **Good Music Live**. Die Partyband eröffnet am Nachmittag das Programm mit den größten Hits aus mehreren Jahrzehnten Musikgeschichte.

Ein weiteres Highlight ist die Stadtteilwette: Am Sonntag vor der Veranstaltung geben NDR 90,3 und das Hamburg Journal eine Aufgabe für Rahlstedt bekannt. Im Anschluss können sich die Anwohner und ihre Gäste auf die Wette vorbereiten – ob Rahlstedt gewinnt, zeigt sich am Sommertour-Abend.

Weitere Stationen der diesjährigen NDR 90,3 und „Hamburg Journal“ Sommertour sind
■ Horn (29. Juni) und
■ Groß Flottbek (13. Juli).



RSC Pfingstturnier

Samstag, 8. Juni + Sonntag, 9. Juni
Mehr als 110 Fußball begeisterte
Jungs- und Mädchen-Teams treten an.
Zuschauer willkommen!



Montag, 27. Mai

Puppentheater "Kollin
auf dem Bauernhof"
ab 4 Jahren
Eintritt: Kinder 2 Euro/
Erwachsene 3 Euro
16-17 Uhr ■ Bücherhalle Rahlstedt



Mai



Freitag, 24. Mai
Konzert mit **The Two Gees** Musik made in Meiendorf
20 Uhr ■ BiM

Samstag, 25. Mai
Eine Rundfahrt im Doppeldeckerbus mit **Detlev von Liliencron, Alexander Posch und Katrin Seddig**: Das wahre Rahlstedt. Eintritt: 12 Euro
15-17 Uhr ■ ZOB Rahlstedt



Samstag, 25. Mai Vokalensemble **marCant**: Nachtschichten - ein chorischer Streifzug durch die Nacht, inkl. Nacht-Cafe mit Fingerfood und einem Glas Wein. Eintritt: frei. 21 Uhr ■ Martinskirche

Donnerstag, 30. Mai
Freiluftgottesdienst am Himmelfahrtstag im Wehlbrook mit Pastorin Weigt und Pastorin Meers
11-12 Uhr ■ Wehlbrook

Juni

Sonntag, 2. Juni
Sport- und Familienfest
13-18 Uhr
■ Ortskern Rahlstedt



Mittwoch, 5. Juni
Vernissage **Gabriel e.V.** unter der Leitung von Bildendem Künstler Matthias Taube. 17-19 Uhr ■ Haspa, Rahlstedter Bahnhofstr.33a

Freitag, 14. Juni
Konzert mit dem **Jugendchor Rahlstedt und dem Projekt- und Elternchor**, Leitung Ulrike Frick
Eintritt: frei
18 Uhr ■ Trinitatiskirche, Halenseering 6



Freitag, 14. Juni **BiM**
Das Folk Consortium: fünfköpfige Band mit irischem, schottischem und plattdeutschem Folk. Eintritt: 10 Euro. 20 Uhr ■ BiM

Sonntag, 16. Juni
Motorradgottesdienst in Braak mit Pastor Reinhart
■ 10-11 Uhr



Montag, 17. Juni
Feierabendmitsingen - es singt, brummt und tönt in Meiendorf bei der Freiwilligen Feuerwehr. Texte werden verteilt oder schnell gelernt.
Ohne Anmeldung:
18 Uhr ■ Lofotenstr. 10



Samstag, 22. Juni **BiM**
Kinderfest mit spannenden, kreativen und bewegungsintensiven Spielen rund um „Hoch am Himmel, tief auf Erden“. Eintritt: frei, Spielepass: 2 Euro.
14-18 Uhr ■ BiM

Samstag, 22. Juni
Konzert mit **marCant**, Martinis und Flötett, im Anschluss Johannisfeier
Eintritt: frei
17 Uhr ■ Martinskirche

Mittwoch, 26. Juni
Tagesfahrt in das wunderschöne **Künstlerdorf Fischerhude**. Anmeldungen bis 31.5. Tel. 672 79 12 oder hansch@rahlstedter-kulturverein.de
Preis: 61 Euro. 8 Uhr
■ ZOB Rahlstedt

Plansch and Play am 5.7. Freibad Wiesenredder

Vorlesen für Kinder

Montags, 15.30 Uhr und 16.15 Uhr
Vorlesestunden gemeinsam mit Librileo für Kinder ab 3 Jahre und ab 5 Jahre altersgerechte, spannende und lustige Geschichten, danach basteln oder spielen
Eintritt: frei ■ BiM



Donnerstags, 15.30 bis 16:30 Uhr
Vorlesen für Kinder 4-10 Jahre. Eintritt frei
■ Bücherhalle

Film ab!
Freitag, 31. Mai
Jacky im Königreich der Frauen
Freitag, 28. Juni
Highlander – Es kann nur einen geben
Beginn 19:30 Uhr – KulturRaum Rahlstedt | Boizenburger Weg 7
Eintritt: 6 Euro/ 5 Euro für Mitglieder der beteiligten Vereine



Mittwoch, 28. August, 9. Oktober, 27. November und 11. Dezember
Kerzenwerkstatt, längeren Öffnungszeiten mit kleinen Überraschungen
11-18 Uhr ■ Lädchen im Güstrower Weg 6



juka dojo
Fitness Club



**HERZLICHE
EINLADUNG
ZU DEN TAGEN DER
OFFENEN TÜR
VOM 25. – 27.05.2019**

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

**JETZT STARTEN
UND BIS SEPTEMBER NUR
50 % ZAHLEN!***

***ANGEBOT NUR AN DIESEN TAGEN IN VERBIN-
DUNG MIT 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