

RAHLSTEDT *R* LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr

ANZEIGE

DER "LÖWE"
RALF DÜMMEL
INVESTIERT
AUCH IN
AUSBILDUNGS-
PLÄTZE

viele tolle
Geschenk-
ideen auf
[www.maxx-
world.de](http://www.maxx-world.de)

Schöne Bescherung

Drei Azubis erzählen von ihrer Ausbildung bei DS Produkte



NICO
ERICHSEN

1. Lehrjahr
Betriebswirt im
Außenhandel

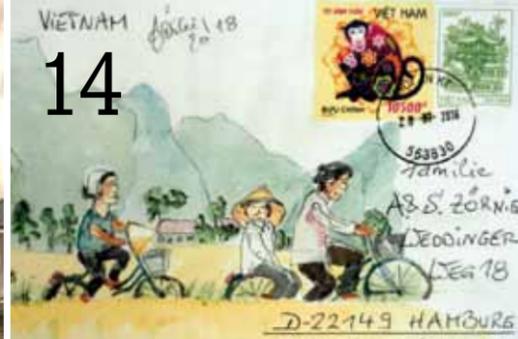


JANA
RUSCH

2. Lehrjahr
Medien-
gestalterin



LUKAS
GAUBMANN,
2. Lehrjahr
Groß- und
Außenhandels-
kaufmann



- 04_Kunst & Kultur**
Ein neues Wahrzeichen für Rahlstedt
- 07_Toparbeitgeber**
Der erste Eindruck zählt
- 10_Zwiesgespräch mit einer Pastorin**
Was gibt uns Christen im Alltag Orientierung?
- 12_Paar-Zeit-Management** *Alle Jahre wieder* mit Konfliktmanagerin Sandra Kelian
- 14_Mein Hobby**
Von Honolulu bis Rahlstedt

- 14_Kolumne Sexy Christmas**
im 21. Jahrhundert mit Jasmin Bühler
- 18_Das ist los in Rahlstedt**
Aus den Unternehmen. Mein Lieblingsort: Kinderreigen
- 26_Alles Schule**
Schule im Wandel
- 29_Blog goes print**
Alltagsspagat von Jenny Frank-Kopenhagen
- 30_Literatur Fast normal**
von Alexander Posch
- 32_Gewinnspiel**
- 35_Veranstaltungen**
Nicht verpassen!



FOTO: HAGENBECK



ANZEIGE

YOGA Rahlstedt www.yoga-rahlstedt.de

Kundalini Yoga
am Donnerstag (Uhrzeit: 19:45)
und Freitag Abend (Uhrzeit: 17:45)
Kinderyoga am Freitag Nachmittag
Familiyyoga auf Anfrage

alles mit Tara Kaur, mobil: 015901893840, Email: tara.kaur@web.de
Seva Kaur, Tel. 040-555 70 206, Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg

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

FOTO: JENS WEHDE



EDITORIAL
**LIEBE
LESERINNEN
UND LESER,**

Weihnachten

haben Sie es auch gehört? In der Innenstadt darf man im Winter nicht mehr draußen im Café sitzen. Stehtische müssen her – das gilt aber nur in den Bezirken Mitte und Nord. Dort gibt es von November bis Februar den Kaffee im Freien nur noch im Stehen. Warum? Um die Anwohner zu schonen und um „eine verfestigte, ganzjährige Privatnutzung einer öffentlichen Wegefläche zu vermeiden“, weiß das Abendblatt zu berichten. Ach, was bin ich froh in Rahlstedt zu leben, wo ich selbst entscheiden darf, ob mir kalt oder warm ist und ob ich bei den winterlichen Temperaturen drinnen oder draußen sitzen möchte – sofern die hiesigen Gastronomen mitspielen. In Rahlstedt trinken wir aber auch gerne im Freien und im Stehen – und zwar Glühwein auf unserem Weihnachtsmarkt. Er soll dieses Jahr etwas größer ausfallen, bevor er im nächsten Jahr wirklich ganz neuen Glanz in unsere Fußgängerzone bringen wird.

Damit sind wir jetzt mitten im großen Thema des Monats Dezember und seinen zwei knisternden Festen zum Jahresende: Weihnachten und Silvester. Eigentlich wollten wir die verschiedenen Weihnachtstypen und Silvestercharaktere analysieren und Ihnen in schicken Illustrationen präsentieren, aber da war das Heft schon voll mit diesen, ehrlich gesagt, viel besseren Themen: ein neues Wahrzeichen für Rahlstedt, freie Azubistellen in 2019, zwei neue Schulleiter mit Visionen sowie den charmanten handgemalten Briefumschlägen aus aller Welt und tollen Geschenktipps aus Rahlstedt.

Entspannen Sie sich beim Lesen und genießen Sie dabei leckere Lebkuchen!

Ich wünsche Ihnen eine friedliche Adventszeit und besinnliche Weihnachten.

Prosit und bis nächstes Jahr!

Virginie Siems

Impressum

04 | 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

Titelbild: Rieka Anscheit
Art Direction: Mone Beeck
Freie Autoren:
Frau B., Sandra Kelian,
Jenny Frank-Kopenhagen,
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 Abbil-
dungen sind urheberrechtlich
geschützt. Jeglicher Nachdruck,
auch auszugsweise, ist nur mit
schriftlicher Genehmigung der
Herausgeberin und mit Quellen-
angabe gestattet.

Für unverlangt eingesandte Ma-
nuskrifte und Fotos kann keine
Haftung übernommen werden.
Eine Veröffentlichungsgarantie
kann nicht gegeben werden.

**Die nächste Ausgabe
erscheint im März 2019**

EIN NEUES Wahrzeichen

FÜR RAHLSTEDT

888

Der Rahlstedter Künstler Björn von Schlippe hat bei den offenen Ateliers im Künstlerhaus Ohlendorffturm Anfang November Entwürfe und Modelle für die Wiederbelebung eines Turms gezeigt, denn er hat einen Traum: „Am Fuße des neuen Turms spielen Kinder, treffen sich Freunde und küssen sich Verliebte.“

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS BJÖRN VON SCHLIPPE

noch vor 60 Jahren konnte in Rahlstedt jeder den Ohlendorffturm – es war schließlich ein Aussichtsturm, zu dem man sonntags zum Spazieren ging, um die Aussicht über den grünen Hamburger Osten zu genießen. Heute erinnert nur noch der Name einer Straße und eines Künstlerhauses an ihn. Die jüngeren Rahlstedter haben kein Bild vor Augen. Umso mehr habe ich mich gefreut zu sehen, dass Björn von Schlippe sich den Turm als Thema vorgenommen hat. Zunächst hat er eine Reihe von Zeichnungen auf Pappe, Skizzen auf Papier, Papp-Objekte und Gedichte erstellt. So ist eine große Ideencollage entstanden. Mit der Zeit ist die Idee immer weiter gereift und er treibt nun die Umsetzung voran. Er hat inzwischen eine ganz konkrete Vision vor Augen für den neuen Turm am alten Ort – ein Wahrzeichen für Rahlstedt: „Mir ist es wichtig ein Signal zu setzen und so schwebt mir ein Turm oder auch eine Skulptur vor, unter dem Motto: „Zeigen Sie Profil.“ Ich zeichne Profile der Menschen aus dem Stadtteil und diese werden Bestandteil einer von innen heraus beleuchteten Skulptur. Im Idealfall ist es die erste von vielen leuchtenden Skulpturen, die über ganz Hamburg verteilt stehen werden.“ Björn von Schlippe möchte die Rahlstedter mit in die Entwicklung an einem neuen Turm oder einer Skulptur einbeziehen. Es soll Malwettbewerbe für Kinder und Jugendliche und Gesprächsrunden im Stadtteil geben, um die Wünsche und Vorstellungen der Menschen aus der Umgebung mit

Einst Ohlendorffturm bald „Profil-Tower“ oder „Tower of Power“

Ideenskizze zu einem neuen Turm, November 2018



Der alte Ohlendorffturm, 1907-1956

anzuhören und aufzunehmen. Der neue Turm darf auch gern begehbar werden, er soll aber vor allem nicht nur Dekoration sein, sondern vielmehr ein Wahrzeichen für Rahlstedt, für Hamburg. „Zeigen Sie Profil“ für einen Tower of Power!

Ich bin begeistert von der Idee und stelle mir schon die Besucherströme aus der Innenstadt vor, all die internationalen Touristen der Kreuzfahrtschiffe, die die Hamburg Marketing Agentur mit der neuen S-Bahn in unseren Stadtteil lotsen wird: „Don't forget to visit the new Tower of Power in Rahlstown.“ ■

www.b-vonschlippe.de

ANZEIGEN

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. 


Künstlerin Barbara Koch
 Kunst und Malschule
 Künstlerhaus Ohlendorffturm
 0162 1001179
www.barbara-koch.eu
info@barbara-koch.eu

DA STRAHLT GANZ RAHLSTEDT

Switch-On
am 26. Nov.

RAHLSTEDT
CENTER

Wir legen den Hebel für die schönste Zeit des Jahres um und schalten unsere Weihnachtsbeleuchtung ein. Seid dabei und strahlt mit unseren unzähligen Lichtern um die Wette.



top arbeitgeber

DER ERSTE EINDRUCK ZÄHLT!



Die Top Arbeitgeber DS Produkte, Brunata Metrona und Viva Harmonia stellen sich vor, indem sie ihre Mitarbeiter sprechen lassen

Der Erfolgsfaktor eines Unternehmens steht und fällt mit dem Personal – insbesondere vor dem Hintergrund des zunehmenden Fachkräftemangels und den abnehmenden Azubi-Zahlen. Wir haben mit drei sehr erfolgreichen Unternehmen aus der Region gesprochen, die im Wachstum sind und neue Mitarbeiter suchen. Interessanterweise zeichnen sie sich trotz unterschiedlicher Branchen und nicht vergleichbarer Jobprofile durch ein wichtiges Merkmal aus: den Wohlfühlfaktor. Sie legen Wert auf ein angenehmes Betriebsklima, denn zufriedene Mitarbeiter sind der Schlüssel zu ihrem Erfolg. Es muss menscheln, daher zielen die Unternehmensführung und die interne Kommunikation auf ein gutes Miteinander mit einem gelebten Teamgeist und dem Willen zum gemeinsamen Erfolg ab. TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS RIEKA ANSCHAIT

DS Produkte

Attraktiver Ausbildungsbetrieb

Die DS Produkte GmbH ist einer der größten Lieferanten Europas mit einem Sortiment von mehr als 4.500 Haushaltsprodukten mit Hauptsitz in Stapelfeld – bekannt durch den Geschäftsführenden Gesellschafter: Ralf Dümmel. Er ist einer der „Löwen“ im beliebten TV Format „Die Höhle der Löwen“ auf VOX. Doch zu Wort kommen sollen an dieser Stelle drei Auszubildende, da sie den neuen Azubis am besten ihren Job, ihre Motivation und ihre Erfahrungen bei DS Produkte beschreiben können:

Nico Erichsen,
Auszubildender Betriebswirt im Außenhandel,
1. Lehrjahr:

„Auf einer Schülermesse in Bad Oldesloe im Herbst 2017 traf ich meine jetzige Ausbildungsleiterin Kathrin. Ohne vorher etwas von „DS Produkte“ gewusst zu haben überzeugte sie mich von der Firma und konnte mir jede einzelne Frage beantworten. Neben ihrem Engagement gefiel mir, dass es viele weitere Azubis bei DS gibt. Auch faszinierten mich die große Produktpalette, das starke Wachstum der Firma in den vergangenen Jahren und das Konzept der Produkterweiterung durch die Gründershow „Die Höhle der Löwen“ bei VOX mit einem unserer geschäftsführenden Gesellschafter Ralf Dümmel als Investor. Zudem stellte sie mir mit dem „Betriebswirt im Außenhandel“ eine sehr gute Weiterbildungsmöglichkeit in Aussicht. All dies führte dazu, dass ich mich kurze Zeit später bei „DS Produkte“ bewarb.“

Lieblingsprodukt
von Nico:
GOURMETmaxx
Frischhaltedosen
Klick-it



Freie Azubi-Stellen 2019

In Stapelfeld

- Groß- und Außenhandelskaufmann
- Neu seit 2018: Betriebswirt im Außenhandel
- 3,5 Jahre inkl. drei Abschlüssen:
 - Groß- und Außenhandelskaufmann
 - Betriebswirt im Außenhandel und
 - Bachelor of Arts
- Mediengestalter – digital und print
- Fachinformatiker Systemintegration
- Fachinformatiker Anwendungs-entwicklung

In Gallin

- Kaufmann für Büromanagement
- Fachinformatiker Systemintegration
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Fachlagerist
- Elektroniker für Betriebstechnik

Aktuell gibt es in der Firma 40 Azubis an den Standorten Stapelfeld und Gallin. Die Übernahmequote ist sehr hoch und einige ehemalige Azubis befinden sich jetzt sogar in Führungspositionen.



Wer ebenfalls Teil der DS Produkte-Familie werden möchte, wendet sich an:

📧 Personalabteilung
Stormarnring 14, 22145 Stapelfeld
Tel: 040/ 67573-0
E-Mail: personal@dspro.de

"Ich bin stolz auf unsere engagierten Azubis und freue mich, wie schnell sie Teil des großen Teams geworden sind."

RALF DÜMMEL

Lukas Gaußmann, Auszubildender Groß- und Außenhandelskaufmann, 2. Lehrjahr:

„Besonders gut an der Ausbildung bei DS Produkte gefällt mir, wie schnell ich in den Abteilungen integriert werde und direkt mitarbeiten kann. So fühlt man sich sofort als Teil des Teams. Überrascht hat mich die große Menge an Abteilungen nämlich acht, in welchen man während seiner Ausbildungszeit eingesetzt werden kann. So erhält man einen guten Überblick über das gesamte Unternehmen DS Produkte.“

Lukas - hier mit seinem Lieblingsprodukt "Towell", einem Fitnesshandtuch mit Magnetclip zur Befestigung an den Geräten



Jana Rusch, Auszubildende Mediengestalterin – digital und print, 2. Lehrjahr:

„Ich schätze meine Ausbildung zur Mediengestalterin bei DS Produkte, weil meine Arbeit dort sehr kreativ, abwechslungsreich und voller neuer Herausforderungen ist. Das Beste an der Ausbildung bei DS ist, dass ich meine selbst gestalteten Verpackungen später in den Geschäften entdecke und weiß, dass viele weitere tausend Menschen meine Arbeit auch sehen werden! Und das macht einen unglaublich stolz und erhält einfach den Spaß und die Motivation an der Arbeit.“



Viva Harmonia Sozialpädagogen arbeiten, wo andere Zuhause sind

Die Gründerinnen von Viva Harmonia Melanie Theune und Annalena Bloesma sowie ihr pädagogischer Leiter Hannes Viet lieben ihren Job, denn sie helfen Jugendlichen mit schlechten Startbedingungen auf ihrem Weg in eine erwachsene Selbständigkeit. Den Erfolg ihrer Wohngruppen haben sie ihren starken Persönlichkeiten zu verdanken: Melanie beispielsweise ist mit ihrer Schwester bei Pflegeeltern aufgewachsen und hat selbst erfahren, wie wichtig ein stabiles Zuhause ist, um in der Gesellschaft erfolgreich zu sein. Annalena ist durch und durch Unternehmerin, die gute Chefvorbilder erleben durfte und sich mit viel Wertschätzung für ihre Mitarbeiter einsetzt. Hannes hat sich gegen eine höhere akademische Laufbahn entschieden, um Jugendlichen praktisch zu helfen: „Es macht in ihrem Leben einen Unterschied, ob ich da bin. Diese Erkenntnis treibt mich jeden Tag an.“ Die Drei bilden ein starkes Team, in dem sich jeder auf seine Weise mit ganzem Herzen für die Klienten einsetzt, ohne selbst dabei auf der Strecke zu bleiben. Sie haben eine gute Work-Life-Balance gefunden und sich ein Arbeitsklima geschaffen, in dem viel Raum für Anerkennung und Kritik ist und außerdem viel gelacht wird. Schließlich haben nicht nur junge Menschen den Wunsch, respektvoll behandelt zu werden, sondern alle Menschen. Das ist den Dreien sehr bewusst und so gehen sie achtsam und aufmerksam mit sich und allen Mitarbeitenden in ihrem Team um. ■

📧 www.viva-harmonia.de



Von links nach rechts: Melanie Theune, Annalena Bloesma und Hannes Viet



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



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

Stimmt das???



„Bei BRUNATA habe ich mich schon vor dem ersten Arbeitstag wohlfühlt...“

...spielt Azubi Lucas Soeffing auf die angenehme Atmosphäre bei seinem Vorstellungsgespräch an. Mein Ziel nach der allgemeinen Hochschulreife war es, eine abwechslungsreiche kaufmännische Ausbildung zu machen und bei BRUNATA kann ich das verwirklichen, weil ich jede Abteilung und jedes Thema praxisnah kennenlernen.

An meiner Ausbildung gefällt mir besonders, dass ich nach und nach das ganze Unternehmen kennenlernen. Ich bin jeweils für mehrere Wochen in einem Bereich eingesetzt und bekomme so einen guten Einblick, wie alle Prozesse ineinandergreifen. Außerdem kann ich mir auf diese Weise ein Kollegen-Netzwerk aufbauen. Alle Kollegen sind sehr nett und hilfsbereit, es herrscht eine familiäre Atmosphäre. Auch das Drumherum stimmt: Durch die Lage im Herzen von Rahlstedt ist der Arbeitsweg angenehm kurz. Wenn ich mittags nicht in unserer Kantine esse, gehe ich gern in eines der zahlreichen umliegenden Restaurants oder mittwochs auf den Wochenmarkt.

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



Teil 4
Inga Kretzschmar
Auferstehungskirche
in Braak



Pastorin Inga Kretzschmar stellt sich unseren Fragen



Was gibt uns Christen im Alltag Orientierung?



Ausgangssituation: Die Alltagsregeln der Muslime sind in aller Munde ... kein Schweinefleisch und jetzt auch noch Halal, keine Gummibärchen, Kopftuch für Frauen in der Öffentlichkeit, etc. Aber woran erkennt man Christen, wenn nicht gerade Ostern oder Weihnachten gefeiert wird? Welches sind unsere Symbole im Alltag? Was gibt uns äußerlich Orientierung? TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO JENS WEHDE

Virginie Siems: Welche äußeren Erkennungsmerkmale sind typisch für Christen?

Inga Kretzschmar: Unser wichtigstes christliches Symbol ist das Kreuz als Zeichen von Tod und Auferstehung Jesu Christi. Und natürlich gehören noch dazu die Bibel, Kerzen und der Fisch. Wenn man im Griechischen die Anfangsbuchstaben für „Jesus Christus Gottes Sohn Erlöser“ nimmt, dann ergibt sich daraus das griechische Wort für Fisch.

Auch der Wetterhahn auf unseren Kirchtürmen ist ein christliches Symbol. Der Hahn erinnert daran, dass Jesus dem Apostel Petrus prophezeit hat: „Ehe der Hahn krähen wird, wirst du mich dreimal verleugnen.“ (Matthäus 26,75). Und so tritt es dann auch ein. Petrus schämte sich sehr für sein Verhalten. Gleichzeitig ist der Hahn auch ein Symbol, das Mut macht, denn nach seiner Auferstehung macht Jesus Petrus zu seinem wichtigsten Jünger, indem er ihn beauftragt:

„Weide meine Schafe!“

Welche christlichen Rituale sind am wichtigsten?

Die kirchlichen Amtshandlungen wie Taufe, Konfirmation, Trauung und Bestattung geben aus meiner Sicht viel Halt und Orientierung im Leben sowie die verschiedenen Formen des Gebets und der Liturgie in den Gottesdiensten – Klage, Lob und Hinwendung. Aber natürlich zählen unsere jährlich wie-

derkehrenden Feste wie Weihnachten, Karfreitag und Ostern und auch das Pfingstfest zu den ganz wichtigen Riten und Bräuchen unseres Glaubens.

Gibt es christliche Essensvorschriften?
Nein, es gibt keine Vorschriften. Paulus schreibt in einem seiner Briefe: „Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist erlaubt, aber nicht alles baut auf.“ (1. Korintherbrief 10,23) Es geht also weniger darum, Vorschriften einzuhalten, als darum, im Blick auf den anderen sich so zu verhalten, dass dessen religiösen Gefühle und sein Wohlbefinden nicht verletzt werden. Es sind eher Traditionen wie beispielsweise das Fasten. Mit dem Fasten bereiten Christen sich auf die großen Christusfeste vor. So ist die Passionszeit, also von Aschermittwoch bis Karsamstag eine Fastenzeit, aber auch die Adventszeit ist als Vorbereitungszeit auf Weihnachten hin eine Fastenzeit. Die Tradition, freitags auf Fleisch zu verzichten und Fisch zu essen, stammt daher, dass man am Freitag, dem Todestag Jesu fastet.

Gibt es christliche Kleidervorschriften?

Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten.

Nein, es gibt keine Vorschriften. Alles ist erlaubt, aber nicht alles dient dem Guten. Aus Respekt nehmen Männer ihre Kopfbedeckung ab und Frauen tragen Schulter bedeckende Kleidung, wenn sie eine Kirche betreten.

Wie sieht es mit christlichen Verhaltensvorschriften aus?

Es gibt keine konkreten Vorschriften. Wir können in der Bibel lesen, wie Jesus sich in verschiedenen Situationen verhält. So erhalten wir Anhaltspunkte zu unseren christlichen Werten. Und auch die anderen biblischen Bücher geben uns Orientierung. Folgende Geschichten sind mir sehr wichtig:

■ Die Goldene Regel [MATTHÄUS 7/12] „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihr ihnen auch!“

■ Das Gleichnis vom barmherzigen Samariter [LUKAS 10,25-37] „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deiner Kraft und all deinen Gedanken, und: Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst.“

■ Vertrauen in die Zukunft [2 TIMOTHEUS 1,7] „Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.“

Fazit: Der christliche Glaube ist von Freiheit geprägt. Jeder einzelne kann entscheiden, wie er seinen Glauben im Alltag leben möchte. Richtschnur ist dabei für alle Christinnen und Christen die Bibel. Wie andere ihren Glauben leben, das kann ich richtig finden oder falsch, ich kann auch meine Meinung dazu äußern, aber ein Urteil darüber ist nicht meine Sache. Es geht meiner Meinung nach zuerst darum, bei sich selbst zu bleiben – also wie ich mich verhalte und nicht darum, wie sich ein anderer verhalten soll. Ebenso, wie es die „Goldene Regel“ sagt. ■

www.kirche-alt-rahlstedt.de

ANZEIGE



Die Martha Stiftung wünscht allen Bewohnern, Patienten, Mietern, Angehörigen, Mitarbeitenden und Freiwilligen frohe Weihnachten und ein gesegnetes neues Jahr.

Der Partner für Senioren in Rahlstedt

Martha Haus
Am Ohlendorffturm 20–22
Tel. (040) 675 77-0
– Vollstationäre Pflege
– Kurzzeitpflege

Seniorenwohnungen
Brockdorffstraße 57a
Am Ohlendorffturm 16
Am Ohlendorffturm 18
Tel. (040) 6 75 77-155

Ambulante Pflege Diakoniezentrum Rahlstedt
Greifenberger Str. 54
Tel. (040) 64 89 99-25



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

HIER GIBT'S BEZIEHUNGS- stress

Paartherapeutin, Mediatorin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

TEXT SANDRA KELIAN

Alle Jahre wieder

Zunächst möchte ich mich bei Martin und Andrea (Namen wurden von der Redaktion geändert) bedanken, dass ich an dieser Stelle über eine schwierige Phase im Leben der beiden berichten darf.

Es gibt keinen Zweifel, Martin (46) liebt Hamburg und er liebt seine Arbeit bei Google. Software-Entwickler zu sein ist seine absolute Leidenschaft, außerdem tut er noch viele andere Dinge: Er setzt sich politisch für den Ausbau der Digitalisierung in Deutschland ein und engagiert sich in vielen zusätzlichen Projekten, unter anderem beim Digitalcampus. Sein neuestes Vorhaben ist der Hamburg Triathlon Ende September. Das dazu nötige

Trainingspensum ist umfangreich. Seit einiger Zeit nimmt Martin an sich Veränderungen war, die ungewohnt für ihn sind. Sein Optimismus schwindet, sein Blick in die Zukunft verdunkelt sich. In der wenigen Zeit, die er Zuhause verbringt, ist er sehr gereizt, was natürlich die Beziehung zu seiner Frau und den beiden Söhnen (4 und 8) belastet. Die schlechte Stimmung in seinem persönlichen Umfeld wird zusätzlich zu einer Strapaze für ihn.

Andrea (42) arbeitet halbtags als PTA und kümmert sich um Haushalt und Kinder. In ihrem Haus gibt es zwei Einliegerwohnungen, in denen die Eltern von Martin und Andrea leben. Tägliche Spannungen sind also auch hier vorprogrammiert. Andreas zeitliche und emotionale

Wenn es schon das ganze Jahr über Probleme und Streit gab, warum sollten die Weihnachtstage besinnlich werden?

Belastung ist enorm. Wegen Zeitmangels ruht Andreas regelmäßiges Yoga Training seit einigen Wochen. Stressausgleich findet also so gut wie nicht mehr statt. Seit Monaten leidet Andrea an Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit, zudem bekommt sie bei jeder Kleinigkeit Wutanfälle. Die Kinder versuchen bereits, ihrer Mutter so gut es geht aus dem Weg zu gehen. Die beiden Söhne Lukas und John werden immer häufiger Zeuge heftigen Streits zwischen Andrea und Martin. Die schlimmste Auseinandersetzung fand ausgerechnet an Heiligabend statt, dem Fest der Liebe.

In der zweiten Januar Woche fanden sich Andrea und Martin in meiner Praxis ein. Beide waren der Meinung, dass ihre Partnerschaft in ernster Gefahr sei auseinanderzubrechen. Ihre Liebe schien am Ende, regelrecht ausgebrannt zu sein. Beide haben versucht, in ihrem Leben einfach nur noch zu funktionieren, einen Riesenberg an Aufgaben und Pflichten abzutragen. Dabei fühlten sie sich wie Maschinen, ohne Emotionen und innerlich leer. In dieser Situation hatten Gefühle zwischen Andrea und Martin natürlich auch keinen Platz mehr.

Allgemeine Anzeichen für ein Burnout sind unter anderem ständige Müdigkeit, Überlastung, Reizbarkeit, depressive Stimmung und Schlafprobleme. Die Gründe liegen in andauernder beruflicher oder

Machen Sie den Stress- und Burnout-Test auf meiner Webseite

SANDRA KELIAN
Paartherapeutin,
Mediatorin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

privater Belastung. Nicht nur einzelne Personen, sondern auch Partnerschaften können ausbrennen. Das Ausbrennen der Liebe ist ein schleichender Prozess und dadurch nicht leicht zu fassen.

Es handelt sich um ein langsames Verblässen von Intimität und Liebe. Es ist wichtig, Anzeichen rechtzeitig zu erkennen. Wenn einer oder beide Partner sagen, "ich kann es nicht mehr ertragen" ist es bereits fünf vor zwölf und Zeit zum Handeln. Auch das sogenannte Paar-Burnout ist durch körperliche sowie emotionale und geistige Erschöpfung gekennzeichnet.

Die romantische Liebe ist eben keine ewige Flamme. Sollte aber noch eine kleine Glut brennen, lässt sie sich meist wieder neu entfachen. Somit kann das „Paar-Burnout“ ein positiver Auslöser für eine Veränderung sein.

Am meisten wundern sich die Paare in der Paarberatung darüber, dass sie durch das klare Setting im dreier Gespräch, wieder ruhig miteinander sprechen und sich zuhören können. Es entsteht sehr schnell Verständnis für den anderen. An erster Stelle muss die Herabsetzung der Belastungen stehen und die Notwendigkeit, Verantwortung für das Gelingen zu teilen! Pausen und Entspannungszeiten sollten eingeplant werden und Unterstützung sollte von außen geholt werden.

Martin hat nach unserem ersten Gespräch die Triathlon-Teilnahme um ein Jahr verschoben und einen Urlaub ohne die Kinder vorgeschlagen. Andrea hat zugestimmt unter der Voraussetzung, dass Martin sich auch um die Unterbringung der Kinder kümmert.

Dass es bei Andrea und Martin ausgerechnet an Heiligabend zum großen Krach kam, lag daran, dass beide sehr hohe Erwartungen an Harmonie und festliche Stimmung hatten. Das typische Weihnachtsklischee haben wir schließlich fast alle im Kopf. Ebenfalls führt die unausgesprochene, „natürliche“ Aufgabenteilung häufig zu Konflikten. Der Weihnachtsbaum wurde traditionell von Martin und den Kindern gekauft, die Kekse von Andrea, gemeinsam mit vielen Freundinnen und deren Kindern gebacken. Andrea schmückte den Baum, kaufte die allermeisten Geschenke und verschickte die Weihnachtskarten. Wie jedes Jahr gab es dazu keine Absprachen, jeder machte sein Ding und war der Meinung, mehr zu tun als der andere. Wenn es schon das ganze Jahr über Probleme und Streit gab, warum sollten ausgerechnet die Weihnachtstage besinnlich werden?

Tip: Beginnen Sie frühzeitig das Fest zu planen, damit jeder weiß, was auf ihn zukommt und wie die Aufgaben verteilt sind. Das kann bereits viel Stress vermeiden helfen. Bei den Absprachen sollten sie die Kinder mit einbeziehen. Sie können ein kleines Familienritual daraus machen, an dem alle gerne teilnehmen. So könnte schon früh eine weihnachtliche Stimmung entstehen, die sich bis in die Feiertage fortsetzen kann. ■

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

Schlippes Momente



www.b-vonschlippe.de

ANZEIGE



Freude. Made in Holstein.

Wünsche erfüllen mit der
Sparkassen-Card Plus
(Debitkarte) – Ihrem Kredit
für die Hosentasche*!

* im Rahmen des Kartenlimits

Sparkasse
Holstein

NICARAGUA C550.00



CORREOS DE NICARAGUA
POR AVION

VON Honolulu NACH RAHLSTEDT



AUSSTELLUNG!

Unterwegs

Aus aller Welt nach Rahlstedt
Handbemalte Briefe und Reisenotizen von
Stephan Zörnig
Lesung: Stephan Zörnig
Moderation: Dietrich Schilling
Zeit: Mittwoch 28.11.2018, 19.30 Uhr
Ort: Raum des KulturWerks,
Boizenburger Weg 7
Eintritt: Hutspende



Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen“, wusste schon Matthias Claudius. Und so ist es auch bei

Stephan Zörnig. Doch er erzählt nicht nur, sondern er verewigt die Eindrücke seiner Reisen mit Aquarellen auf Briefumschlägen, die er sich selbst nach Hause schickt. Manchmal kommt der Brief vor ihm an, manchmal lässt er lange auf sich warten. Er ist schon immer viel gereist – weltweit, überallhin. Er war insgesamt in 69 Ländern, davon auch mal für sechs Monate in Argentinien. Und doch zieht es ihn immer wieder in die Toskana, in einen kleinen Ort bei Lucca, wo alles begann, 1993; zumindest was die Umschläge anbelangt.

Wer ist dieser Stephan Zörnig?

Ganz gleich, wo er hinkommt, scheint er Spuren von Lebensfreude, Menschlichem und Rock'n'roll zu hinterlassen. Wenn man von seinem letzten Bühnenauftritt auf der Website der Wichern-Schule www.wichern-schule.de liest, weiß man, das ist ein Guter: „/.../“ und als der Leadsänger Stephan Zörnig in Joe Cocker Manier „Unchain My Heart“ intoniert, hält es das Publikum nicht mehr auf den Stühlen. /.../ Manche aus der Fangemeinde sind nicht nur wegen der Musik gekommen. /.../ Kaum jemand aus dem Kollegium verkörpert den Wichern-Geist so wie er, der stets über alle Grenzen hinweg das Verbindende sucht und stärkt. Als Mitglied der Schulleitung hat er im Gymnasium wichtige pädagogische Reformen vorangetrieben und es dabei verstanden, Jung und Alt gleichsam ins Boot zu holen. Bei Verabschiedungen, Jubiläen oder bei Kollegiumsfeiern ist er immer vorne dabei mit seiner Gitarre. Lieder von Brecht kann er genauso gut interpretieren wie Stücke von Mick Jagger. Er ist Schauspieler, Komödiant, ein exzellenter Rezitator von



Stephan Zörnig in seiner WC-Galerie



Heute ist er in Pension, aber nicht im Ruhestand. Er ist ein ganz aktives Mitglied beim Rahlstedter KulturWerk – als Pressesprecher und Leiter der Programmgruppe. Sein aktuelles Projekt „Unterwegs“ – woran bisher „nur“ zahlreiche Postbeamte weltweit Freude hatten – wird er vom 26.11. bis 1.12.2018 im KulturWerksraum am Boizenburger Weg ausstellen. Es sind inzwischen 52 Umschläge aus selbstreisten Ländern und 13 von befreundeten Reisenden, die die Umschläge an ihrem Urlaubsort in den Briefkasten geworfen haben. Zehn Umschläge sind noch unterwegs. Die Ausfallquote über all die Jahre ist recht niedrig, nur zwei Exemplare fehlen: aus Kolumbien und aus Russland. In Sri Lanka beugte ein Postbeamter dem Verlust vor, indem er den Umschlag abstempelte, aber empfahl ihn persönlich wieder mitzunehmen. Die Gefahr sei zu groß, dass dieses Kunstwerk in falsche Hände gerät. In Bulgarien wollte ein interessierter Postbeamter den Namen des Künstlers wissen, doch er musste leider passen: „Stephan aus Hamburg, kenne ich nicht.“ Nach der Ausstellung gehen die handgemalten Briefumschläge zurück nach Hause an ihren Platz in der „WC-Galerie“ und erinnern dort an Schönes und Kurioses aus aller Welt. ■

Claudius und Heine und darüber hinaus ein humorvoller Meister der Schreibfeder und des Zeichenstiftes.“ 36 Jahre war er Lehrer für Deutsch, Geo, Politik und Theater an der Wichern-Schule, hat darüber hinaus aber ganz offensichtlich das Schulleben sowohl künstlerisch als auch politisch bereichert. Er ist Mitglied in der Mittelamerikagruppe der Lehrgewerkschaft und pflegte jahrelang eine Partnerschaft mit einer Schule in Leon.

Zehn Umschläge sind noch unterwegs.

www.kulturwerk-rahlstedt.de



ANZEIGE

KAPITÄN WERNER REISEN

Lust auf weg?

UNSERE WEIHNACHTSAKTION (bis 24.12.)
50 Euro Bordguthaben pro Kabine für jede Kreuzfahrt-Neubuchung bei uns (keine Fahrten)

Rahlstedter Str. 48, 22149 Hamburg
Tel. 040-675 8 27 35
kapitaen-werner-hamburg@t-online.de
www.kapitaen-werner-reisen.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-13 Uhr und 14:30-18 Uhr
Sa 10-13:30 Uhr

SEXY CHRISTMAS im 21. Jahrhundert oder alle Jahre wieder - the same procedure as every year

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



TEXT JASMIN CHRISTINA BÜHLER

geht es dir auch so? Jedes Jahr das Selbe. Weihnachten kündigt sich schon seit Wochen an. Seit August stehen die Adventskalender in den Geschäften. Lebkuchen und Spekulatius werden angeboten. Jahr für Jahr fragst du dich, was das soll. Viel zu früh. Unpassend für deine Stimmung und die Jahreszeit. Unsexy, um ehrlich zu sein. Nicht anregend. Nicht inspirierend. Denn wer denkt schon an Kerzenschein, Räucherwerk und Tannenbäume, wenn Frauen noch kurze Röcke tragen und Männer ihre braungebrannten Oberkörper zeigen? Und dann, wie in den letzten Jahren: Plötzlich steht Weihnachten vor der Tür. Überraschend.

Oder sitzt du gar am Ende mit der Geliebten unterm Weihnachtsbaum deiner Schwiegermutter?

Viel zu schnell. Gefühlt unangemeldet. Panik bricht aus. Stress macht sich breit. Was schenke ich? Was koche ich? Doch wir schreiben das Jahr 2018. Heute stellen diese Fragen kein Problem mehr dar. Denn im Zeitalter von Amazon und Zalando werden Geschenke per Knopfdruck besorgt und im Eiltempo, über Nacht, geliefert. Dank Thermomix und dem Lieferservice um die Ecke, steht das Essen im Handumdrehen auf dem Tisch. Theoretisch sparen wir Zeit. Doch praktisch sind wir mit der Beantwortung der Frage aller Fragen beschäftigt: „Wer feiert wann, wo, mit wem?“ Wir koordinieren die Feiertagsplanung nicht mehr nur mit Oma und Opa. Die modernen Familienkonstellationen erfordern ein weitaus größeres Organisationsgeschick - Kinder, Halbgeschwister, Expartner, Stiefeltern, Freunde, Wahlfamilien. Und häufig ist da noch der oder die Geliebte. Fremdgehen scheint zu unserer Gesellschaft zu gehören wie die Nationalhymne zur Fußballweltmeisterschaft. Mein Nachbar ist fremdgegangen. Seine Frau auch. Ihre Schwester ebenfalls. Genauso der Bäcker, der Metzger, die Krankenschwester und die Pfarrerin. Diversen Studien zufolge gehen zwischen 15% und 50% aller Deutschen eine außerehepartnerschaftliche Beziehung ein. Und jetzt zum Fest der Liebe, wie gehst du damit um? Wem bist du treu? Wem erfüllst du welchen Wunsch und wem schenkst du wieviel deiner Zeit? Bekommst du noch das, was du eigentlich wolltest? Oder sitzt du gar am Ende mit der Geliebten unterm Weihnachtsbaum deiner Schwiegermutter?

hat Erotik überhaupt noch Platz zwischen Patchwork, Hausarbeit und Weihnachtszirkus? Ich frage mich, wie wir wieder eine sexy, weihnachtliche Stimmung in unser Zuhause zaubern können? Wie wir, alle Jahre wieder, eine festlich, friedliche Stimmung kreieren? All unsere Lieben wollen unter einen Hut gebracht werden. Häufig sind sie über das ganze Land verteilt, manchmal sogar über den gesamten Kontinent. Die heutigen Herausforderungen haben sich verändert. Doch was ist daran noch

sexy? Anregend? Erregend? Wo bleiben hier Spaß, Freude und Leichtigkeit? Früher war das alljährliche Installieren der Eisenbahn magisch und knisternd. Sie war ein Ausdruck von Liebe und Aufmerksamkeit. Doch jetzt? Ist in unserer Zeit noch Platz dafür? Sex ist eine Ausdrucksform von Liebe. Wie die Rose in deinem Garten benötigen sowohl die Liebe als auch die Erotik Raum und Zeit. Dann können sie sich entfalten. Doch davon haben wir in unserer schnellen, vollen Welt sehr wenig. Raum und Zeit sind das Kostbarste, was du dir und anderen schenken kannst. Wir haben die Wahl. Wir können es so viel einfacher haben. Wir können Verpflichtungen loslassen und uns auf das konzentrieren, was uns erregt und unsere Zeit so gestalten, dass Körper und Geist wieder

maximal angeregt sind. Weihnachten ist das Fest der Liebe. Weihnachten ist das Fest der Freude und des Genusses. Darum schenke Zeit und gebe Raum, dir und deinen Liebsten. Genieße das Knistern und die Magie und genieße deine Sexualität. Alle Jahre wieder, denn Weihnachten ist das Fest der Liebe. ■

*Herzlichst,
Jasmin Christina Bühler*

LOVING TOUCH
www.jasmin-buehler.com
jcb@jasmin-buehler.com
0171 - 715 49 16

ANZEIGE

DWENGER
Catering & Events

Entspannte Weihnachten

Wir sind auch am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag für Sie da!

2

Enten für 4 Personen
Knusper-Enten mit Sauce,
ohne Beilagen

2

Knusper-Enten
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
kräftiger Orangenjus, Serviettenknödel
und 1 Flasche Wein

69,00 €

89,00 €

G

ans für 4 Personen
ca. 4,5 kg knusprige Weihnachtsgans
mit Sauce, ohne Beilagen

Knusper-Gans
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
Festtagssauce, Serviettenknödel
und 1 Flasche Wein

99,00 €

WIR bereiten vor, SIE holen ab. Bei Lieferung zzgl. Lieferkosten.

Wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung!

Dwenger Catering & Events • Merkurring 38 - 40 • 22143 Hamburg • Tel. 040 / 67 59 86-0 • info@dwenger.de • www.dwenger.de

ANZEIGE

Ulrike Kunze-Nissen

Praxis für Körper und Seele in Balance
Paalende 10 · 22149 Hamburg
0179 7063352 · www.kus-balance.de

Entspannen Sie sich

<p><u>Entschlacken</u> Elektrolytisches Fußbad Erstbehandlung 35€ statt 50€</p>	<p><u>Kurse</u> Lu Jong Tog Chöd Reiki</p>	<p><u>Behandlung</u> Rücken in Balance Jin Shin Jyutsu Hypnose</p>
---	--	--

Was ist los in Rahlstedt?

und Umgebung



Dolberg Immobilien
Jonas Uderstadt
übernimmt das Ruder

Die 1971 gegründete Firma Dolberg Immobilien ist seit 1999 in Rahlstedt ansässig und hat jetzt im Herbst 2018 einen Inhaberwechsel vollzogen. Der neue Inhaber ist Jonas Uderstadt, der gemeinsam mit dem Gründer Christian Dolberg, die Firma erfolgreich in Rahlstedt weiterführen wird. Für den geprüften Immobilienfachwirt ist sein Beruf auch Berufung: „Der Kontakt mit den Verkäufern und Käufern bringt mir am meisten Freude. Durch die enge Betreuung verbringen wir eine intensive und emotionale Zeit.“ Schon seit 2010 ist er mit an Bord des Unternehmens, und nun wird er im Januar 2019 als Firmeninhaber mit Dolberg Immobilien neu durchstarten, mitten im Herzen von Rahlstedt: in der Schweriner Straße 4.

WEIHNACHTSWISSEN #1

Die Schwedin Amalia Eriksson hat 1859 die Zuckerstange erfunden.



Geschenkkategorie für Freunde und Familie: gemeinsam Sport und Wellness genießen.



juka dojo Verschenken Sie zu Weihnachten oder zum Nikolaustag doch mal 4 Wochen Sport & Wellness



ja, es gibt sie: Gutscheine im juka dojo Rahlstedt! Für nahezu alle gesundheitlichen und sportlichen Ziele sind sie die ideale Möglichkeit das Angebot kennen zu lernen, das am ehesten den persönlichen Gesundheits- und Fitnesszielen entspricht.

Der 4 Wochengutschein kostet nur 29 Euro. Für einen Gutscheinkauf sprechen viele Argumente:

1. Ein Gutschein gilt für vier Wochen. Das heißt, die häufig kritisierte lange Bindung von Mitgliedsverträgen wird hier umgangen.
2. Die Trainingsbesuche während dieser vier Wochen sind unbegrenzt.
3. Zur Trainingshäufigkeit werden die Kunden auch individuell beraten. „Nicht jeder Besuch muss ja ein Trainingsbesuch sein...“, wendet Centerleiterin Claudia Ott ein, denn: „...unser Wellnessbereich und die Massageliegen sind vielen Mitgliedern einen Besuch wert.“
4. Vier Wochen sind lang genug, um zu prüfen, ob das Angebot den eigenen Vorstel-

lungen entspricht. Vielfach werben Fitnessanlagen mit intensiver Betreuung und nach wenigen Besuchen wird der Kunde alleine gelassen. „Im juka dojo werden Gutscheinkunden genauso betreut wie „echte“ Kunden, da machen wir keine Unterschiede.“

5. Innerhalb von vier Wochen sind durchaus bereits Erfolge möglich, so dass der Gutscheinkäufer tatsächlich erfährt, ob sein Training anschlägt. **6.** Die Gutscheine belasten nicht dauerhaft das Portemonnaie und sorgen dennoch für einen umfassenden Gesamteindruck, der nach dieser Zeit gewonnen werden kann. Mögliche Zielsetzungen sind z.B. Körpergewicht zu reduzieren, Muskulatur aufzubauen, das Herz-Kreislaufsystem leistungsfähiger zu machen, Beweglichkeit zu erhöhen, insbesondere die Beweglichkeit der Gelenke, Kursprofile kennen zu lernen, wie Yoga, Zumba oder Wirbelsäulengymnastik, etc.

Informationen zu den juka dojo-Gutscheinen gibt es unter 040 – 6775044
www.fitness-rahlstedt.de



Kinderreigen Mein Lieblingsort in Rahlstedt

Ida und Alexander kommen gerne zum Spielen in den Kinderreigen, denn hier gibt es immer wieder etwas Neues zu entdecken. Das Beste aber ist, dass sie alles anfassen und ausprobieren dürfen. Manchmal spielen auch die netten Verkäufer mit. www.kinderreigen.de

In diesem Laden dürfen Kinder einfach lachen, toben und glücklich sein!

Liebe Familie Böttger,
herzlichen Glückwunsch
zum 100jährigen
Firmenjubiläum!

WEIHNACHTSWISSEN #2
472,30 Euro planen die
Deutschen dieses Jahr
- pro Kopf - für Weihnachts-
geschenke auszugeben.

QUELLE: STATISTA

472 €

Tag der offenen Tür



im Rahmen unseres
Weihnachtsbasars
Freitag, den 07.12.2018
von 16.00-18.30 Uhr



- Unser Programm für Sie:
- ❖ Schul- und Klassenraumführungen
 - ❖ Verkauf von gebastelten Schülerprodukten
 - ❖ Elterncafe, Grillwürstchen und warme Getränke
 - ❖ Schulvereinsangebote ❖ Tombola

Unsere Grundschule zeichnet sich aus durch:

- ❖ ein großzügiges Schulgelände mit vielen Bewegungsmöglichkeiten („Bewegte Schule“)
- ❖ vielfältige Unterrichtsmethoden
- ❖ Schwerpunktangebote in den Bereichen Sport und Musik
- ❖ Förder- und Förderangebote
- ❖ JeKI-Projekt: u.a. Saxophon, Geige, Gitarre, Keyboard, Querflöte
- ❖ eine ganztägige Betreuung von 6 bis 18 Uhr - nach Bedarf
- ❖ eine umfangreiche Ferienbetreuung durch das DRK
- ❖ diverse Kooperationen, u. a. mit dem AMTV, dem RHTC, der Kirchengemeinde, der Jugendmusikschule, „Heimspiel“, Special Olympics



Anmeldezeitraum für die Vorschulklassen: 17.10.2018 - 25.01.2019

Anmeldezeitraum für die Klasse 1: 07.01.2019 - 25.01.2019

Rahlstedter Str. 190, 22143 Hamburg, Tel. 428 86 47-0

www.grundschule-neurahlstedt.de



Die Ausgezeichneten:
Lehrerin Janine Bren-
zinger, Schülerin Amelie
Feddersen, Ergothera-
peutin Linda Bayerle,
Schülerinnen Nele Dicks
und Ronja Buckow,
Einrichtungsleiter
Thomas Skorzak bei der
Preisverleihung in der
Alsterlounge (v.l.n.r.)

FOTO: THIEDE

Martha Haus Auszeichnung mit BUDNIANER HILFE PREIS

Seit 2003 zeichnet Budni jährlich drei Projekte mit dem BUDNIANER HILFE-Preis aus. In diesem Jahr bewarben sich unter dem Motto: „Generationen-Eroberer Jung & Alt“ insgesamt 41 Projekte. Eines der fünf ausgezeichneten Projekte war die Zusammenarbeit des Martha Hauses und des Rahlstedter Gymnasium im Rahmen eines Sozialpraktikums. In diesem Projekt verpflichteten sich Schüler der 10. Klassen, an mindestens drei Nachmittagen pro Woche gemeinsam mit den Mitarbeitenden des Martha Hauses die Bewohner und Bewohnerinnen in ihrem Alltag zu begleiten - z.B.

lesen, backen oder gemeinsam singen oder spielen. Überzeugt hatte die Jury der nachhaltige gesellschaftliche Ansatz, bei dem sich junge Menschen für eine ihnen meist fremde Welt öffnen und damit der generationsübergreifende Zusammenhalt in der Gesellschaft gefördert wird. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner haben Spaß an den Kontakten, die oftmals sehr kurzweilig und vergnüglich sind. „Wir freuen uns sehr über diesen Preis und sagen dank für die Organisation an die Mitarbeiterinnen in der Sozialen Betreuung“, erklärt Einrichtungsleiter Thomas Skorzak. ☎ Tel. 675 77 0, www.martha-stiftung.de

Schönes &
Einzigartiges

Geschenkideen zu fairen
Preisen aus der Kerzen- und
Kunsthandwerkstatt

LAST-MINUTE-BASAR
MITTWOCH 19.12.
VON 11 BIS 18 UHR



🏠 Güstrower Weg 6
22143 Hamburg
☎ Telefon: 040_670 46 206
🕒 Mo-Do: 8:30-15 Uhr,
Fr: 8:30 - 14 Uhr

Louisenhof
Leben im Dialog



Weihnachtskonzerte am Montag, den 17. Dezember: Gymnasium Rahlstedt 19:30 Uhr im Forum und Gymnasium Oldenfelde um 19 Uhr in der Aula der StS Oldenfelde

Stadteilschule mit
gymnasialer Oberstufe

OTTO-HAHN-SCHULE

Jenfelder Allee 53, 22043 Hamburg,
Tel.: 428873-03, www.otto-hahn-schule.de

JAHRGANG 5 2019
INFOTERMINE

- 2.12. Adventsinformationen zu unserem neuen 5. Jahrgang (Lise-Meitner-Halle), 11:00 Uhr
- 3.12. Sichtung für die sportbetonte Klasse (14.00-16.30 Uhr / Halle des HFV) Anmeldung: Tel. 42887303
- 3.12. Sichtung für die musikbetonte Klasse (17.00-18.00 Uhr / OHS Raum M4) Anmeldung: Tel. 42887303

TAG DER OFFENEN TÜR: 11.01.2019 / 16.00-19.00 UHR

WIR BIETEN...

- gemeinsames Lernen von Klasse 5-10
- 2 Tutoren in der Unterstufe
- Profilklassen: Musik / Sport / Forschen
- über 80 Neigungskurse (Zoo, Imkerei, Begabtenförderung)
- 7 Profile in der Oberstufe, u.a. Medien und Management

📷 OttoHahnSchuleHamburg

Alteingesessen, modern und kompetent: Makler Lambert – In Rahlstedt daheim

Makler Lambert und Rahlstedt, das gehört zusammen wie Nordsee und Fischbrötchen. Seit 1985 ist das Unternehmen in Hamburgs bevölkerungsreichstem Stadtteil zu Hause. Seit einem Jahr sitzen Carola Lambert und ihr Mitarbeiter team nun sozusagen mittendrin. Im November 2017 hat die Diplom-Immobilienwirtin das Geschäft in der Rahlstedter Bahnhofstraße 11 eröffnet. "Genau die richtige Entscheidung", sagt sie jetzt: "Vor unserer Gläubigkeit tobt das Leben. Mittwochs und samstags trifft sich der halbe Stadtteil auf dem Wochenmarkt. Es ist schön, das hautnah mitzuerleben."

Auch für die Kunden bietet der Firmensitz mitten in der Fußgängerzone viele Vorteile. "Die Menschen müssen sich nicht ins Auto setzen und zu uns fahren. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass so mancher Immobilienbesitzer während des Einkaufs für ein unverbindliches Gespräch zu uns hereinkommt", erzählt Carola Lambert.



Die regionale Verwurzelung ist einer der größten Vorzüge des Familienunternehmens. Inhaberin Carola Lambert führt den Betrieb in zweiter Generation. "Ich habe fast mein ganzes Leben in Rahlstedt

verbracht, dieser Stadtteil ist meine emotionale Heimat", sagt sie. Die Entwicklung des Quartiers erlebt die Immobilienexpertin also hautnah mit. Das hilft zum Beispiel bei der Einschätzung von realistischen Verkaufspreisen. "Als Makler sollte man die Gegend, in der man ein Haus oder eine Wohnung anbietet, kennen. Ansonsten sind Immobilieneinwertungen immer ein wenig spekulativ", erklärt die Firmeninhaberin. "Ich bin in diesem Stadtteil groß geworden und arbeite seit über 15 Jahren hier. Es gibt wohl kaum eine Straße, die ich noch nicht gesehen habe", sagt Carola Lambert.

Wer mit dem Gedanken spielt, seine Immobilie zu verkaufen, kann sich unverbindlich mit den Experten von Makler Lambert in Verbindung setzen:
☎ Rahlstedter Bahnhofstr. 11
22143 Hamburg,
Tel: 040/ 60 90 47 00
www.makler-lambert.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

das ist los | anzeigen

125

WIR GRATULIEREN!
Jahre AMTV



Seniorenitz am Hegen Beratung und Aufklärung für Angehörige von pflegebedürftigen Personen

Was passiert, wenn eine unerwartete, nicht vorhersehbare Krankheit von heute auf Morgen das Leben verändert? Jetzt ist es die Aufgabe der Angehörigen zu agieren. Hilfreich sind eine Patientenverfügung über gewünschte und nicht gewünschte ärztliche Maßnahmen und eine Vorsorgevollmacht – die Übertragung der eigenen Einwilligungsfähigkeit an eine andere Person, die für den Hilfsbedürftigen entscheiden soll.

Außerdem gibt es Pflegestützpunkte bei den Pflege- und Krankenkassen, die umfassend nach dem Sozialgesetzbuch beraten, aber auch beim Ausfüllen von Anträgen sowie dem Formulieren von Widersprüchen helfen und auch bei der Suche nach einem geeigneten Platz in einer vollstationären Einrichtung behilflich sind.

Die Mitarbeiter der Pflegeeinrichtung stehen Ihnen bei Fragen ebenfalls zur Verfügung. Diese können zum Beispiel über das Begutachtungsverfahren der MDK Auskunft geben, über die Krankheitsbilder beraten und Informationen über die pflegerische und therapeutische Arbeit liefern.

www.seniorenitz-am-hegen.de

Ulrike Kunze-Nissen NEU: Praxis für Körper und Seele in Balance

Sie fühlen sich antriebslos, müde, leiden unter psychisch bedingtem Stress? Sie möchten den energetischen Zustand Ihres Körpers verbessern? In meiner Praxis für Körper und Seele in Balance biete ich Ihnen neben Beratung und Behandlung auch Kurse zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens an: Zum Entschlacken und Entspannen dient die Anwendung meines elektrolytischen Fußbades und viele Klienten freuen sich über mehr Grundenergie und Kraft im Alltag sowie über einen deutlich erholsameren Schlaf. Rücken in Balance ist mir ein ganz wichtiges Anliegen. In meinen Behandlungen verbinde ich die Dorn/Breuß Methode, das Heilströmen Jin Shin Jyutsu und Reiki miteinander. Zur Pflege der Wirbelsäule biete ich regelmäßige Kurse für LU JONG, ein tibetisches Heilyoga, an. Lu Jong ist Meditation in Bewegung und balanciert Körper, Geist und Seele. Einen ersten Eindruck von mir und meiner Praxis erhalten Sie auf: www.kus-balance.de Gerne können Sie mich auch direkt anrufen.



Ich freue mich,
Sie kennenzulernen.
Tel. 0179 7063352



Frau B. regt sich auf: **Lieber Weihnachtsmann! Ich wünsche mir:**

1. Eine Zeitreise ins Jahr 2011, um das alte Bahnhofsgebäude zu retten. Warum? Siehe Punkt 8.
2. Dicke Platanen, dort wo einst die Palmen starben. (Wer hat eigentlich diese albernen Fitzelbäumchen ausgesucht? Leute! Wir werden Schatten brauchen in den nächsten Sommern!)
3. Dass es bei Steidl immer genug Schwarzbrotbrötchen für alle gibt.
4. Ein Café an den Stufen der Rahlau-Unterführung, wo aktuell die Teppichreinigung ist.
5. Ein ordentliches Freibad mit 50 m Becken, kein Außenplanschbecken wie gerade in Planung.
6. Dass Landschaftsschutzgebiete Landschaftsschutzgebiete bleiben – ohne "Ausgleich" in Timbuktu.
7. Eine ergebnisoffene Diskussion über den Kompromissvorschlag zum Freibad mit Bauspielplatz, reduzierterem Wohnungsbau, Minigolf, renaturierter Stellau und Jugendzentrum...
8. Ein Kino wie in Volksdorf. Wo? Siehe 1. Danke und frohe Weihnachten, Frau B. (Name der Redaktion bekannt)

ANZEIGE

WWW.MODELLBAUSHOP-HAMBURG.DE

Modellbau Shop HAMBURG

Modellbahnen, Modellautos, Bausätze u.v.m.

CENTRAL STATION Märklin Aktionstag
Samstag, den 01. Dezember von 10-18 Uhr

10% Rabatt auf Zubehör

Fahrpulte zum einfachen und komfortablen Steuern der Lokomotiven

Brockdorffstraße 92-94 · 22149 Hamburg
Tel. 040/64 83 38 30 Mail: info@modellbaushop-hamburg.de
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10-18 Uhr, Samstag 10-14 Uhr, Adventssamstage 10-18 Uhr

WEIHNACHTSWISSEN #4

Der Weihnachtsstern mag nur wenig und nur lauwarmes Wasser.



ANZEIGE

Neue MetroBus-Linie

11

zwischen U-Wandsbek Markt und Sorenkoppel im 10-Minuten-Takt

WEIHNACHTSWISSEN #3
Der Dominostein wurde 1936 von Chocolatier Herbert Wendler aus Dresden (1912-1998) erfunden.

Wurst- und Fleischspezialitäten direkt ab Hersteller zu günstigen Preisen!

Fondue-Fleisch und Festtagsbraten sowie frische deutsche Gänse und Enten

Wir nehmen Ihre Bestellung gern entgegen:
Tel: 0 40 - 43 61 31

Öffnungszeiten vor den Festtagen:
Do, 20.12. und Fr, 21.12. von 8-16 Uhr
zusätzlich zur Abholung: So, 23.12. von 8-12 Uhr
geschlossen am Do, 27. und Fr, 28.12.

Wurstspezialitäten GmbH
Neuer Höltigbaum 14, 22143 Hamburg
Tel: 0 40 - 43 61 31, Fax: 0 40 - 43 53 08
info@alker-wurstspezialitaeten.de
www.alker-wurstspezialitaeten.de



Beschertung



Behindertenwerkstatt Güstrower Weg 6 Geschenk- und Dekoartikel!

Neblige Morgende, dunkle Abende... der Herbst ist fortgeschritten und die dunkle Jahreszeit hält Einzug. Wer mag seine Wohnung da nicht mit hellen Lichtern, Kerzen und feinen kunsthandwerklichen Dekoartikeln heimelig gestalten? Oder sein Kaminfeuer mit witzig verpackten, biologischen Anzündern entfachen? In der Kunst- und Kerzenwerkstatt der Louisenhof gGmbH finden Sie neben Kerzen aller Art Geschenk- und Dekoartikel aus verschiedensten Materialien wie Wolle von unseren eigenen Schafen, Papier, Stoff und Holz. Unser Werkstattgeschäft hat täglich von 8.30 bis 15 Uhr geöffnet.



Ei Ei Ei
Pigmentdruck auf
Leinwand, Format 75x50 cm,
Auflage des Motivs 100 Stück,
Aktionspreis 150 Euro
Kontakt: www.wehde.de



Ein Traum
Leckerer Keksteig.
Fertig angerührt in nur
30 Sekunden. Bei
www.maxx-world.de
oder bei Rewe

ANZEIGEN

Ruge BESTATTUNGEN
Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Natur-, Diamant- und Anonym-Bestattung
- Moderne und traditionelle Abschiedslehren und Floristik
- Überführungen mit eigenen Berufsfahrzeugen
- Hygienische und ästhetische Versorgung von Verstorbenen
- Eigener Trauerdruck mit Lieferung innerhalb 1 Stunde möglich
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Kostenloser Bestattungsvorsorgevertrag mit der Bestattungsvorsorge Treuhand AG
- Erledigung aller Formalitäten
- Trauergespräch und Beratung auf Wunsch mit Hausbesuch

Wir unterstützen Sie mit unserer langjährigen Erfahrung, bewahren Traditionen und gehen neue Wege mit Ihnen.

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar
Telefon: (040) 6 72 20 11

Rahlstedter Straße 23 und 158
Hamburg-Rahlstedt
info@ruge-bestattungen.de
www.ruge-bestattungen.de

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 Volkssdorf ist **Susanne Reichmann** Beratungsbüro Nordost
Tel. (0 40) 54 75 65 50

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

Seltene Gewächse
70 x 50 cm Mischtechnik
auf Leinwand, Preis 780 Euro
Kontakt: Mobil 0162 100 11 79
info@barbara-koch.eu
Mehr Ideen auf:
www.barbara-koch.eu

Handgemachte Unikate
Große Auswahl verschiedenster handgefertigter Produkte. Die passende Farbe, Größe, Gestaltung eines Artikels ist nicht dabei? Sehr gern werden Kundenwünsche entgegengenommen und individuelle Auftragsarbeiten gefertigt. Güstrower Weg 6

JASMIN BÜHLER
LIFE & BUSINESS COACH
Eine neue Bewusstseinskultur | Lebens- & Arbeitsbewusstseins

Wie wäre es mit einem Gutschein für einen Quiznachmittag?

Sexy Gutschein
LOVING TOUCH
www.jasmin-buehler.com
jcb@jasmin-buehler.com
0171 - 715 49 16

Malkurs
Anfängerinnen und Fortgeschrittene
5x für 100 Euro
10x für 200 Euro
Kontakt:
Mobil 0162 100 11 79
info@barbara-koch.eu

Wie wäre es mit einem Gutschein für einen Quiznachmittag?

Zwei Stunden Zeit inklusive Kaffee und Kuchen. Jeden ersten Mittwoch im Monat im Allegro, Güstrower Weg 2, mit Quizmaster Dieter Munzel



SCHULE IM Wandel

Neue Schulleiter in Neurahlstedt und in Oldenfelde

Wenn zentrale Positionen in Schulen neu besetzt werden, hat das eine große Bedeutung im Stadtteil, denn zahlreiche Kinder mit ihren Familien erleben eine Veränderung im Schulalltag – hoffentlich sind es positive Erlebnisse. Wir besuchen die neuen Schulleiter, um einen ersten Eindruck zu gewinnen.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Grundschule Neurahlstedt Voller Tatendrang

Als Erstes treffen wir den neuen Schulleiter Jan Lechel der Grundschule Neurahlstedt. Er begrüßt uns mit leuchtenden Augen und festem Händedruck – sofort wird deutlich, dass er einer ist, der etwas bewegen und gestalten möchte. Er ist 1971 in Hamburg geboren, hat in Hamburg studiert, war Klassenlehrer an der Stadtteilschule und hat lange Zeit aktiv in der Fortbildung und Beratung am Landesinstitut für Schul- und Unterrichtsentwicklung mitgewirkt, d.h. er hat Lehrer fortgebildet und beraten – eine wertvolle Kompetenz, die ihm als Schulleiter und damit seinem neuen Kollegium zu Gute kommt. Danach übernahm er „nebenberuflich“ die Position des stellvertretenden Schulleiters an der Grundschule Buckhorn in Volksdorf – in direkter Nachbarschaft, wo er mit seiner Frau und seinen zwei Kindern lebt. Er hatte keine Scheu, Eltern und Kindern auch außerhalb der Schule zu begegnen. Während er den Kollegen als Hauptverantwortlicher für eine Zeit am Buckhorn vertreten hat, reifte in ihm die Entscheidung wieder Vollzeit an einer Schule zu arbeiten, die Tätigkeiten am Landesinstitut für Schul- und Unterrichtsentwicklung an den Nagel zu hängen

und Schulleiter zu werden. So hat er sich schließlich auf die freie Stelle in Neurahlstedt beworben – ganz bewusst, denn ihm gefällt das tolle große Schulgelände. Es stellt für ihn eine perfekte Lernumgebung dar: mitten im Grünen und mit viel Platz. Die mit der Größe des Schulhofs einhergehenden Herausforderungen für die Pausenaufsicht hat er bereits im Griff auch dadurch, dass die Aufsichten Warnwesten tragen, um für alle Schüler sichtbar zu sein. Er selbst übernimmt regelhaft einen Pausendienst.

Jan Lechel verfolgt in seiner neuen Rolle als Schulleiter das Ziel, für eine gute und gesunde Entwicklung der Kinder in einem geschützten Rahmen zu sorgen: „Den Schwerpunkt bildet dabei natürlich die Qualität des Unterrichtes“, betont er. Um das zu erreichen, ist er auf ein starkes Team angewiesen. Umso erfreuter ist er zu erleben, dass sein neues Kollegium hoch motiviert ist, sich mit diesem Kerngeschäft von Schule gemeinsam auseinanderzusetzen, um sehr guten Unterricht für alle Lernniveaus für alle Schüler anzubieten – für eine Schülerschaft, die unterschiedlicher kaum sein könnte. Dabei haben er und sein Kollegium stets ihr Leitbild im Blick „LEBEN, LERNEN, LACHEN, GEMEINSAM SCHULE MACHEN!“, was sie für Schüler, Eltern und Lehrer erlebbar machen möchten. Und das ist in den ersten hundert Tagen seiner Amtszeit bereits gelungen, denn was Jan Lechel besonders auszeichnen scheint, ist sein Gespür für sichtbares Handeln und Entscheiden sowie der Verteilung von Verantwortung und Delegation von Aufgaben. Er vertraut seinem Team und den Veränderungsprozessen, die sie gemeinsam gestalten. Und so ist es möglich, dass sich bereits in kurzer Zeit schon einiges bewegt hat: Nach den Herbstferien wurde das neue Lernkonzept „Lernen lernen“ für Schülerinnen und Schüler, die ihre Umwelt differenzierter wahrnehmen oder Teilleistungsschwächen aufweisen, eingeführt – eine kostenfreie

individuelle Lerntherapie. Auf der anderen Seite werden bald mehr Forderkurse für Schüler mit besonderen Begabungen angeboten.

Auch im Hinblick auf die Kommunikation mit den Eltern scheint er einen guten Job zu machen. Er hat sich der Elternschaft auf einem gemeinsamen Elternabend vorgestellt und das Gespräch über allgemeine Schulthemen angeboten – und geschickt auf die gute Arbeit seines Teams verwiesen und seinem Kollegium viel Anerkennung zugesprochen bzw. Rückendeckung signalisiert. Er steht hinter ihnen! ■

www.grundschule-neurahlstedt.de

ANZEIGE



KINDERREIGEN

Bestes Spielzeug für dein Kind

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

Martin Homp, Groß- und Außenhandelskaufmann, Betriebswirt und Lehrer, war vorher fünf Jahre an der Stadtteilschule Altrahlstedt und hat die Fächer Sport, Geschichte und PGW unterrichtet – und er hat aktiv am Landesinstitut für Schul- und Unterrichtsentwicklung bei der Entwicklung der Ganztagschulen mitgewirkt und die Schulleiter auf diesem Weg beraten.

Stadtteilschule Oldenfelde Digital ist Trumpf

Martin Homp, 55 Jahre, ist seit Anfang Februar 2018 in Oldenfelde und hat klare Vorstellungen, die er vorantreiben möchte. Erste Priorität hat für ihn die Digitalisierung: „Es geht um die Lebenswelt der Kinder, die wir in der Unterrichtsentwicklung berücksichtigen müssen. Wir tragen ja schließlich die Verantwortung für die Bildung der kommenden Generation unserer Gesellschaft.“ So gibt es zwar ein Handyverbot auf dem gesamten Schulgelände, aber in den Pausen ist es erlaubt, in der Handyzone sein Handy zu benutzen. Dies machen deutlich weniger Kinder, als man denkt. Die meisten spielen, unterhalten sich oder essen in der Mensa, denn die digitale Welt ist nur ein Baustein in ihrem Leben. Im Zuge der Digitalisierung sind inzwischen alle Klassenräume mit Smartboards ausgestattet und das gesamte Kollegium arbeitet damit. Doch Martin Homp weiß auch, dass die Digitalisierung ein permanenter Prozess ist, so dass er sich über den Nachzug weiterer junger, neugieriger Lehrer freut: „So bleiben wir am Puls der Zeit.“ Ein zweites Thema, das ihm am Herzen liegt ist die Demokratiepädagogik, damit die Schüler sich aktiv in der Schulgemeinschaft einbringen und mit anderen gemeinsam ihren Alltag gestalten. Stichwort: Partizipation und Solidarität. Eine der Grundbedingungen dafür ist das Mitspracherecht. Martin Homps Ziel ist es, in einer Feedbackkultur die Schülerinnen und Schüler verstärkt einzubinden. „Das wird anfangs sehr ungewohnt sein, denn das hat in unserem Schulsystem keine Tradition“, erklärt Homp. „Das werden wir daher langsam entwi-

ckeln. Ich verspreche mir durch mehr Beteiligung tragfähigere Strukturen, die wiederum unsere Gemeinschaft – sprich unser Zusammenleben – stärken. Aktuell beschäftigen wir uns bereits mit kollegialen Hospitationen und einer Feedbackkultur unter Kollegen.“ Die Schüler dürfen sich u.a. schon bei der

"So bleiben wir am Puls der Zeit."

MARTIN HOMP

Pausenhofgestaltung einbringen und natürlich lernen sie im Unterricht fachbezogen ihre Meinung und Haltung wiederzugeben. Aber nicht nur die Inhalte von Schule, sondern auch das Schulgelände wird runderneuert. Das Hauptgebäude ist im Sommer fertiggestellt worden und neben der Schulhofsanierung steht noch der Bau einer neuen Sporthalle an. Trotz fertiger Baupläne kämpft Martin Homp für die Aufstockung der Sporthalle: „Wir haben jedes Jahr viel mehr Schulanmeldungen als Plätze frei und müssen statt vier immer auch noch eine fünfte Klasse einrichten, für die wir zurzeit auf Container ausweichen müssen. Die Idee mit einem Obergeschoss von Klassenräumen auf der Turnhalle wäre eine gute Lösung, die es bereits in Bramfeld und Meisdorf zu bestaunen gibt.“ Martin Homp und blickt zuversichtlich nach vorne: „Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.“ ■

www.sts-oldenfelde.de

ANZEIGE

Neue Herausforderung für staatlich anerkannte Sozialarbeiter*innen und Sozialpädagoge*innen in Rahlstedt:

Lesen Sie den Artikel auf Seite 9 und bewerben Sie sich per Mail an: ab@viva-harmonia.de



Kinder- und Jugendhilfe gBR
Annalena Bloemsma
& Melanie Theune

Rahlstedter Straße 83b
22149 Hamburg
Tel: 040 - 650 48 175
Alle Infos auf:
www.viva-harmonia.de

ANZEIGE

LAMBERT
IMMOBILIEN SEIT 1985



IHR PARTNER IN RAHLSTEDT

Verkauf

Vermietung

Bewertung

AB JETZT in der
Rahlstedter
Bahnhofstraße

KOMPETENZ SEIT 1985

Wir sind auf den regionalen Markt in Rahlstedt und Umgebung spezialisiert. Hier sind wir seit über 30 Jahren zuhause, hier kennen wir jede Straße.

ERFAHREN SIE MEHR unter www.makler-lambert.de



Rahlstedter Bahnhofstraße 11 · 22143 Hamburg · Tel. 040-60 90 47 00

Blog goes print



www.alltagsspapat.COM

Wir brauchen Bass

Völlig genervt habe ich "Türlich, Türlich" von "Das Bo" im Radio aufgedreht und laut mitgesungen. Eigentlich ist es mir peinlich laut zu singen, aber "wir brauchen Bass" geht nun mal nicht leise. Dieses Lied hat meine Stimmung gehoben. Für einen kurzen Moment. Es hat meine extreme Aggressivität gemildert und in gute Laune verwandelt. Wie erwähnt, nur kurz.

Ich habe Signale nicht richtig gedeutet, habe meine unverblühte Art an den Tag gelegt und bin auf die Fresse gefallen. Nein, nicht immer will man meine Hilfe. Manchmal denke ich auch nur, man will Hilfe. Auch wenn ich der Meinung bin, meine Hilfe sei angebracht, heißt es nicht, dass man sie auch annehmen muss. Das ist ein Zustand, an den ich mich schlecht gewöhnen kann. Es ist etwas, womit ich nicht immer klarkomme.

Warum?
Wenn ich Gejammer höre, dann denke ich, dass Hilfe erwünscht ist. Nein, man will nur Aufmerksamkeit. Nur mitleidige Blicke. Oder Verständnis? Nicht von mir. Ich habe kein Verständnis für eine selbstverschuldete Situation. Ich helfe, obwohl man nicht ausdrücklich nach Hilfe gefragt hat. Ich verurteile niemanden

für den Mist, den er verzapft. Ist ja sein Mist, nicht meiner. Ich helfe nur. Kann man von mir lernen, Mist nicht immer selber zu verzapfen? Ja. Kann man. Will man das? Vielleicht.

Ich ändere etwas, um zu sehen ob dieser Weg mehr Erfolg bringt. Ich weiß nicht, ob das richtig ist. Ich mache es einfach. Nur ein Idiot denkt, dass sich von alleine etwas ändert, wenn man gar nichts tut.

Probieren geht über Studieren, sagt man doch so schön. Scheinbar bin ich aber von Idioten umgeben, die nicht sehen wollen oder können. Vielleicht bin aber auch ich der Idiot, weil ich glaube, dass etwas tun besser ist als nichts tun.

Während ich mir meine Wut von der Seele schreibe, schaut die dicke Katze ganz verwundert zu mir auf. Sie spürt scheinbar ein gewisses aggressives Potenzial. Oder es liegt daran, dass ich sie völlig entnervt und in einem höllen Tempo hinterm Ohr kraule. ■

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



Workshops
zum Thema
Konfliktmanagement
ab Februar in der
VHS Barsbüttel
Tel. 040 570 187 34 0
www.vhs-barsbuettel.de

ANZEIGE



JENS WEHDE

FOTOGRAFIE

++ Portrait ++ Business ++ Hochzeit ++

0179-9960799

Künstlerhaus am Ohlendortfturm 36 Hamburg www.wehde.de



Fast NORMAL

Geschichten aus Rahlstedt

VON ALEXANDER POSCH

Als Vierjährige hatte Sabine einen Stab, dessen Größe sie beliebig verändern konnte. Und wenn sie die Augen schloss, erschien eine Wolke, auf der sie fliegen konnte. Sie fühlte sich wie eine Rebellin, die die verknöcherte Himmelsherrschaft herausforderte. Alte Götter weg, Sabine Krabbenbaum her! So war Sabine als Kleinkind. Doch schon bald langweilte es sie zu fliegen oder den Dingen andere Formen zu geben. Als sie in die Schule kam, galt sie binnen eines Monats als merkwürdig, aber Sabine setzte sich durch. Verwandelte Jungen in Brote und Mitschülerinnen in Lakritzschnecken. Sie wechselte sechs Mal die Schule, beließ aber alle Lehrkräfte in ihrer ursprünglichen Form.

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

20 Jahre später: Sabine Krabbenbaum, 24 Jahre alt, ist alleinerziehend und prekär als Backwarenverkäuferin beschäftigt. Sie trinkt viel Kräutertee, um sich zu entspannen. Wie konnte es dazu kommen?

Wenn man mit 18 Jahren schwanger wird zum Beispiel, und wenn man nicht alle Jungs in Brot verwandelt hat.

Jochen war so einer gewesen. So ein Vorlauter, wenn er Alkohol getrunken hatte; und ganz ein Lieber, wenn er gekifft hatte; und ein ganz Unausstehlicher, wenn er beides zusammen genossen hatte. Als er mal wieder nur bekifft war, wurde Sabine schwanger und sie heirateten standesamtlich. Aber es ging nicht lange gut mit den beiden. Gemeinsam fuhren sie nach Amsterdam. Jochen wollte nur wegen der Coffeeshops in die Stadt. Sabine dachte, sie würden dort ihre Hochzeit feiern. Aber Jochen wollte nur kiffen und trinken. So stand sie alleine im Rijksmuseum. Auf einem Bild tummelten sich viele Ungeheuer. Sabine sah einen Vogel mit Löwentatzen, ein aufrecht laufendes Schwein mit Flossen, den Lindwurm mit dem Ochsenkopf. Während sie das Bild betrachtete, kam eine irrsinnige Wut in ihr hoch. Diese Wut fühlte sich genauso an, wie der metallene Flamingo, den sie am rechten Rand des Bildes entdeckte: eisern und rosa schimmernd. „Oh Jochen! Du bist so ein Schwein!“, dachte sie.

„Ich lasse mich scheiden“, sagte sie auf der Rückfahrt. Jochen fuhr rauchend durch Holland, über die Grenze bis vor das Haus. Bis vor ihre gemeinsame Wohnung. Er nahm die von Sabine ausgesprochene Trennung nicht ernst. Möglicherweise

wegen der Drogen, möglicherweise aber nahm er Sabine auch sonst nicht ernst. Sie ging nach oben. Als Jochen mit den Koffern nachkam, öffnete sie ihm nicht. „Schlaf im Auto“, sagte sie. Er, bekifft, erheitert, murmelte noch einige Male, „aber so geht das nicht“. In der Nacht stellte sie ihm seine Sachen in den Flur. Es kostete sie Kraft, Jochen nicht in einen Duftbaum zu verwandeln. Schließlich war er der Vater des Kindes, das sie im Bauch hatte.

Dann kamen die Scheidung und ihre Arbeit als Verkäuferin.

Jeden Tag um 17 Uhr kommt Sabine erledigt nach Hause. Im Halbdunkel des Flures vor dem immer feuchten Badezimmer, in dem der Wasserhahn mit dem Duschkopf um die Wette tropft, huschen Tierchen über das Linoleum. „Ich muss dringend mal wieder wischen“, denkt sie. Bevor alle Tiere unter den Schuhen und der Fußleiste verschwunden sind, lässt sie spaßeshalber ihre Hand über ihnen kreisen. „Simsalabim“, sagt sie, „wenn die Ilsebill es will“ und die Silberfische bilden einen Ring. Hintertierchen folgen den Vordertierchen, ein silberner Kreis. „Jaja, ich kann es noch“, denkt sie. „Aber wozu soll das nutzen? Stars in der Manege?“

„Was machst du da, Mama?“, fragt Linus, der mit seiner Taschenlampe auf den Flur gekommen ist. „Hallo Linus“, begrüßt sie ihren Sohn. „Hast du deine Hausaufgaben schon alle gemacht?“ Linus nickt. Sabine senkt ihren Arm. „Sitz“, sagt sie wie zu einem Hund, und der silberne Kreis auf dem Linoleum erstarrt. Als sie beide Arme hebt, hebt sich der Silberfischring in die Höhe und zirkuliert in der Luft.

„Mama, kannst du zaubern?!“, fragt Linus. „Nein, aber das ist ganz hübsch, oder?!“ Linus nickt. „Liest du mir jetzt was vor?“, fragt er.

Linus schläft während der Lektüre ein, und als Sabine in die Küche geht, klopft es an der Haustür. Sie denkt es ist ihre Freundin Corinna. Die wohnt im selben Haus. Ist ebenfalls alleinerziehend. Aber mit besserem Job. Mit Corinna ist sie schon Jahre lang befreundet. Einmal haben die beiden eine Nacht auf der Rückbank eines Audi 100 verbracht. Im Winter 2014. Eng aneinander gekuschelt und dennoch kalt. Für Sabine war das nur eine eng aneinander gekuschelte Nacht zweier Freundinnen. Für Corinna war es mehr. Ihre Vertrautheit. Und die nun auch körperlich. Sabine konnte das gar nicht glauben, als Corinna einmal damit anfang.

Als Sabine die Tür öffnet, steht sie einem Silberfischchen gegenüber. Das Tier ist in

etwa so groß wie Linus. Im trüben Flurlicht glänzen seine Schuppen matt, der flache Bauch sieht weiß und verletztlich aus, am Kopf zittern zwei Fühler wie Antennen und sechs Ärmchen gestikulieren. Mit dem Tier weht eine Brise Moder in die Wohnung. Sofort schließt Sabine die Tür. Sie geht ins Kinderzimmer. Linus liegt in seinem Bett. Es klopft erneut an ihrer Woh-

nungstür. Sabine kneift sich. „Ich bin doch wohl nicht beim Vorlesen eingeschlafen?“, überlegt sie.

Linus wacht wieder auf. „Was ist los?!“, fragt er.

„Du sollst jetzt schlafen!“, sagt Sabine. Es klopft. Lauter. Sabine geht durch den Flur und öffnet die Tür.

„Ich bin's“, sagt das Silberfischchen.

"Ich komm dann einfach schon mal rein", sagt das Tier und geht in die Küche.

Lesetermine mit Alexander Posch

Di.
26. Februar
Brot & Geschichten
Lesebühne
'BEI HILDE',
20 Uhr, Brakula
Eintritt 5 Euro
(Bramfelder
Kulturladen)

ANZEIGE

Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Sicher durch die dunkle Jahreszeit

15% Rabatt auf Bosch Batterien

15% Rabatt auf Bosch Leuchtmittel

15% Rabatt auf Bosch Wischerblätter

10% Rabatt auf Standheizungsteile bei Montage in unserem Haus*

* nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Angebote gültig bis 31.12.2018

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

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

BOSCH Service

ANZEIGE

Ein SUV mit vielen Talenten – auf und abseits der Straße.

5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTS-GARANTIE* BIS 100.000 KM

Abb. zeigt kostenpflichtige Sonderausstattungen.

MODERNER ERLEBNIS-SUV.

Der Tivoli – mehr SUV fürs Geld können Sie lange suchen. Er ist mehr als nur ein leistungsstarker Blickfang. Der Tivoli vom SUV-Spezialisten SsangYong verbindet Funktionalität und zeitgemäßes Design mit einem guten Preis. Dazu bietet der kompakte Mehrkürper viele optionale Highlights, die man sonst nur aus Fahrzeugen der Oberklasse kennt. Fahren Sie am Puls unserer Zeit!

Ihre Vorteile

- Benzin- und Diesel, 2WD/4WD, jeweils auch mit Automatikgetriebe
- komfortable Ausstattung mit Geschwindigkeitsregelanlage und Bluetooth
- optional?: Navigationspaket inkl. TomTom®-Navigationssystem und Rückfahrkamera

Tivoli 1.6 Benzin,
94 kW (128 PS), 2WD
16.190 €³

**EINSTEIGEN,
PROBE FAHREN UND
DIE STADT EROBERN.**

* Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH.
† Kostenpflichtige Sonderausstattung.
‡ inkl. MwSt. von 19%, inkl. Überführungskosten in Höhe von 800,00 €.

Kraftstoffverbrauch für den Tivoli 1.6 | Benzin, 2WD, 6-Getriebe, in l/100 km: innerorts 8,6; außerorts 5,5; kombiniert 6,6; CO₂-Emission kombiniert in g/km: 154 (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse D.

Autohaus Michael

22043 Hamburg Wandstedt
Hölderberg 10
Tel. (040) 696 902-41
*Unternehmenszentrale

21029 Hamburg Bergedorf
Neuer Weg 43
am Frischholz
Tel. (040) 230 35-30

Unsere Autohaus Michael Gruppe

SSANGYONG

SUV-KOMPETENZ AUS KOREA



„Wer ist das?“, fragt Linus, der schläfrig im Flur steht.

„Ich komm dann einfach schon mal rein“, sagt das Tier und geht in die Küche. Sabine nimmt ihr Handy und ruft Corinna an. Viel muss sie nicht sagen. Corinna werden die Beine schwach, wenn sie Sabines Stimme hört. Sie kommt sofort rüber. Sabine hat sich zum Silberfischchen gesetzt, das am Küchentisch Tee trinkt. Als Corinna zu ihnen kommt, quillt die Eifersucht in ihren Körper. Sie füllt ihr den Brustkorb und den Bauch. So eine schöne Frau, denkt Corinna. Aber was will sie mit dem Silberfisch?

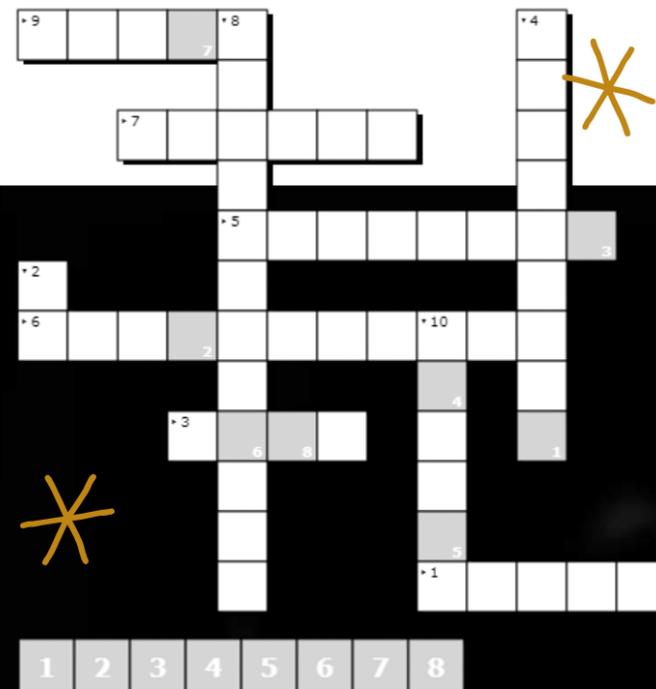
Sabine ist überfordert. Sie ist fasziniert von dem schillernden Geschöpf in ihrer Küche, das Glanz in ihre Welt gebracht hat. Sie sitzt und staunt. Andererseits spürt sie den Groll, der sich in Corinna sammelt. Groll aufgrund von Gefühlen, die sie nicht teilt. Und dazwischen Linus, der dumme Fragen stellt. „Wie alt bist du? Wie heißt

du?“ Sabine möchte sich einfach nur mit diesem schlanken, glänzenden Wesen unterhalten. Wenn es auch innerlich so brillant sein sollte, überlegt sie. Dann wäre ein Gespräch über Kunst und Literatur schön. „Habt ihr gut verkauft heute?“, fragt Corinna.

Jetzt reicht's aber!, denkt Sabine. Flugs greift sie zum Salzstreuer, streut eine Prise über Corinna, haucht sie an und die Freundin ist erstarrt. Biblisch. Profan. Linus beginnt einen Schrei, dann ist auch er eine Salzsäule.

Nun scheint es Sabine, als sei alles von ihr abgefallen. Sie blickt in die kleinen gelben Augen des Silberfischchens und weiß, dass sie lange Zeit keinen Kräutertee mehr trinken muss. Sie weiß, dass sie bei sich angekommen ist. Sie weiß, dass Salz kein Haltbarkeitsdatum hat. ■

✉ a.posch@rahlstedter-leben.de



PREISrätsel

1. Die Höhle der ...
2. Wo hängen Zörnigs Briefumschläge?
3. Jenny braucht ...
4. Geschenkidee
5. Der erste ... zählt.
6. 24.12.2018 um 24 Uhr in der Martinskirche
7. Nachname neuer Schulleiter in Neurahlstedt
8. Was hat Amalia Eriksson erfunden?
9. Christliches Symbol
10. Lieblingsprodukt von Azubi Lukas

Schicken Sie uns das Lösungswort per E-Mail an: v.siems@rahlstedter-leben.de
Einsendeschluss ist der 27. Dezember 2018. Geben Sie bitte Ihre Anschrift an.

Tropen-Aquarium Hagenbeck – Hamburgs tierisches Original

Hamburgs Tropen liegen gleich neben dem Tierpark. Ein verschlungener Dschungelpfad führt über vier Ebenen durch die einzigartige tropische Erlebniswelt. Mehr als 14.300 Tiere aus über 300 Arten leben unter einem sonnendurchlässigen Foliendach. Ein Stollen führt in eine Höhlenwelt mit einzigartigen Bewohnern. Durch die Kommandozentrale eines U-Boots geht es direkt in die Unterwasserwelt. Armdicke Muränen, extravagante Feuerfische und die farbenprächtige Welt eines lebenden Korallenriffs gehören zu den Anblicken, die sonst nur Tauchern vorbehalten sind. In insgesamt 31.000 Litern Süßwasser und 2 Millionen Litern Salzwasser zeigen sich verborgene Welten. Highlight ist das Große Hai-Atoll: Die in Europa einzigartige, konkav gebogene Sichtscheibe ist 14 Meter lang, sechs Meter hoch und 22 Zentimeter dick. Haie, Rochen, ein Riesenzackenbarsch und viele andere Fische ziehen in den 1,8 Millionen Litern Wasser ihre Bahnen. Diesen Einblick werden Sie nicht vergessen.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Gewinner Ausgabe 3/2018: Henrik S. Lösung: Ticket

ANZEIGE

aus **ALT** mach **NEU!**

NEU!

Große Kettensägen Eintauch-Aktion

Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓
Rugenbarg 51 • Norderstedt
Tel.: 040 - 52 86 22 80

* hohoho *

RAN AN DEN WEIHNACHTSSPECK...



Wer sich im Alltag ausgewogen ernährt und regelmäßig bewegt, muss den Weihnachtsspeck nicht fürchten - denn den Überschuss an Kalorien dank Omas leckerer Weihnachtsgans hast du schnell wieder abtrainiert. Damit auch Neueinsteiger den zusätzlichen Kalorien entspannt entgegenblicken können, versüßen wir den Einstieg mit einer 20% Rabattaktion auf z.B. eine Dreimonatsmitgliedschaft. Außerdem haben wir uns hübsch gemacht ... wir sind mit unseren umfangreichen Baumaßnahmen fertig und können dich in unserer schicken, neuen Lobby empfangen. Gleich daneben schließt sich auch schon unser neuer Bereich mit 10 top modernen eGym-Trainingsgeräten an - ein intelligentes Trainingskonzept, das über eine Handy-App gesteuert werden

kann. Trotz aller Veränderungen bleiben wir unserem Grundsatz treu: „Physio und Sport an einem Ort“, d.h. wir bieten allen Mitgliedern ein ganzheitliches Konzept an, das von Physiotherapie über Präventions- und Reha-Sport bis hin zu Fitness, Gerätetraining und Wellness reicht. ■

✉ www.alsterfit.com



Nikolaus- und Weihnachtsaktion am 1.12.2018
nur 1 x im Jahr
20 % Rabatt
auf Geschenkgutscheine
z.B. eine Wellnessmassage
oder eine Dreimonatsmitgliedschaft

ANZEIGE

TEST BESTEN DER STADT

AUSGABE 3/2017
1. Platz

TEST BESTEN DER STADT 2018

ALSTERFIT HAMBURG

UMWELT PARTNER 2018

Physio und Sport an einem Ort
Kalsterfit
2 x in Hamburg

FITNESS
ab
14,40 €
14-tägig

PHYSIO UND SPORT AN EINEM ORT
Fitness, Physio, Kurse und Wellness
www.alsterfit.com

Bargkoppelweg 52
22145 Hamburg
Telefon: 040 67999520

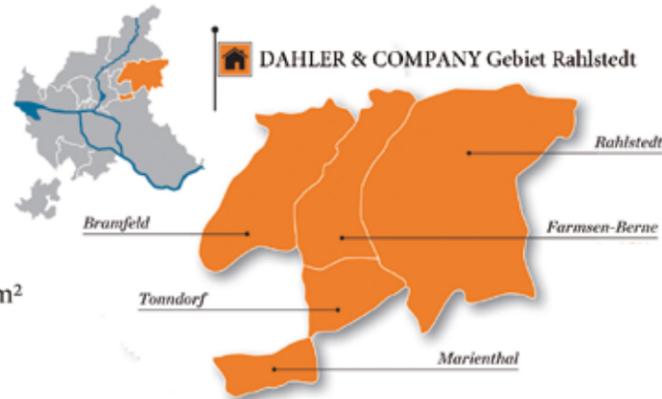
Im besten Fitnessstudio Hamburgs trainieren!

Wussten Sie,...

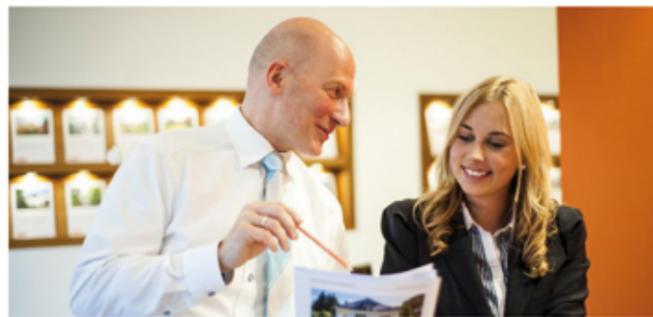
... dass es im Jahr 2018
410 Verkäufe allein in unserem Lizenzgebiet Rahlstedt gegeben hat?

- 111 Häuser zwischen EUR 230.000,- und EUR 499.000,-
- 54 Häuser zwischen EUR 500.000,- und EUR 999.000,-
- 2 Häuser über EUR 1.000.000,-
- 70 Wohnungen bis EUR 3.000,- pro m²
- 117 Wohnungen zwischen EUR 3.001,- bis EUR 5.000,- pro m²
- 7 Wohnungen über EUR 5.000,- pro m²
- 47 Grundstücke zwischen EUR 214,- und EUR 835,- pro m²
- 2 Grundstücke zwischen EUR 836,- und EUR 1.114,- pro m²

Quelle: Gutachterausschuss Hamburg



Wir suchen Immobilienberater/Immobilienmakler
(m/w) in Teil-/Vollzeit...



... zur Verstärkung unseres DAHLER & COMPANY Teams

Ihre Aufgabe besteht in der Vermittlung von Wohnimmobilien. Sie sind kontaktfreudig, motiviert und arbeiten gern im Team? Wir bieten Ihnen eine erstklassige und stetig wachsende Plattform für eine erfolgreiche Tätigkeit, ein individuelles Vergütungssystem in Festanstellung oder als Freiberufler sowie hervorragende Perspektiven! Als Unterstützung steht Ihnen ein sehr engagiertes Backoffice-Team zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

GEMEINSAM NEUE TÜREN ÖFFNEN

DAHLER & COMPANY Rahlstedt

Wellingsbüttler Weg 136 | 22391 Hamburg | Tel.: 040.72 00 740-0 | rahlstedt@dahlercompany.de

Gottesdienste an Heiligabend

10 Uhr ■ Krabbelgottesdienst ■ Kirche Alt-Rahlstedt
14-15 Uhr ■ Familiengottesdienst mit Krippenspiel ■ Martinskirche
14:30-15:15 Uhr ■ Familiengottesdienst ■ Kirche Alt-Rahlstedt
14:30 Uhr ■ Familiengottesdienst ■ Martinskirche
15:30 - 16:15 Uhr ■ Familiengottesdienst ■ Kirche Alt-Rahlstedt
17-17:45 Uhr ■ Christvesper ■ Kirche Alt-Rahlstedt
17 Uhr ■ Christvesper ■ Braaker Kirche
18-18:45 Uhr ■ Christvesper ■ Kirche Alt-Rahlstedt
18:30-19:30 Uhr ■ Christvesper ■ Martinskirche

23 Uhr ■ Christmette mit der Kantorei & Gästen ■ Kirche Alt-Rahlstedt
23 Uhr ■ Christmette ■ Martinskirche
24 Uhr ■ Christmette ■ Braaker Kirche



November

Donnerstag, 29. 11. 
Nur ein halbes Stündchen:
Lesung mit Giselheid Jankuhn Eine kleine Pause am Vormittag bei einer Tasse Tee, dafür ist immer Zeit!, Eintritt frei
11:11 Uhr ■ Kulturwerksraum, Boizenburger Weg 7

Dezember

Samstag, 1. 12.
Konzert des Walddörfer Kammerorchesters unter der Leitung von Susan Herrmannsfeldt, Eintritt frei. 18 Uhr ■ Martinskirche, Hohwachter Weg 2



Sonntag, 2. 12.
Konzert des Saiten-Wind Trios: „Klassik mal anders...“ - das ist das SaitenWind Trio; eine außergewöhnliche Besetzung, wunderschöne Klangmischung und herrliches Zusammenspiel!
15 Uhr ■ Auferstehungskirche Braak, Eintritt frei

Montag, 3. 12.
Weihnachtliches Schattentheater
16-17 Uhr ■ Bücherhalle Rahlstedt, Ab 4 Jahren, Kinder 1€/ Erwachsene 2€

Dienstag, 4. 12. bis Samstag, 8. 12. und Montag, 10. 12. bis Samstag, 15. 12. 
jeweils 11-19 Uhr
Kunstverkaufsaktion „Kleine Schätze“ - Gemeinschaftsaktion unserer Künstler
Kulturwerksraum, Boizenburger Weg 7

Donnerstag, 6. 12. B!M
Feierabendsingen - es singt, brummt und tönt in Meiendorf
18 Uhr ■ Im Dezember: Vor der Kleinen Bierstube, Alaskaweg 2. Eintritt: frei

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



Freitag, 7. 12. Fiddle Stream - B!M
Weihnachtskonzert
Regine Münchow: Akkordeon, Willie Stewewe: Gitarre, Viola und Gesang und Helmut Stuarngig: Geige. Das ist Fiddle Stream. Ihr neues Programm „Ready for the storm“ begeistert mit zeitgenössischen Liedern bis hin zu schottischen Songs. Eintritt: 10 € 20 Uhr ■ BiM

Freitag, 7. 12., Weihnachts-Bilderbuchkino „Ein kleines Stück vom Glück“ Ab 4 Jahren - Eintritt frei. 16-16:30 Uhr ■ Bücherhalle Rahlstedt



Samstag, 8. 12. Leseduet: Barbara Auer und Christian Maintz
"Ich habe dich so lieb" - komische Liebesgeschichten und -gedichte 19.30 Uhr Gymnasium Rahlstedt, Atrium (Eingang Heestweg) Eintritt: 12€ / erm. 10€

Dienstag, 11. 12. B!M
Hänsel und Gretel
Kindertheater mit Wunderland Theater für Kinder ab 4 Jahren. Eintritt: Kinder 3€ / Erwachsene 4€ 15.30 Uhr ■ BiM



Donnerstag, 13. 12., Adventsfeier für Seniorinnen und Senioren mit Pastorin Corinna Gehrke
Anmeldung im Kirchengemeindebüro bis 7. 12.
15-17 Uhr ■ Gemeindehaus Martinskirche
Hohwachter Weg 2



Freitag, 14. Dezember Weihnachten im Stall
Wir lauschen auf Strohballen in der gemütlichen Scheune zusammen mit den Schafen einer kleinen Weihnachtsgeschichte und stimmen uns mit Weihnachtsliedern langsam auf Weihnachten ein. Eintritt: 5 € ■ 16-17:30 Uhr
Anmeldung@Haus-der-wilden-Weiden.de
Tel. 040/18 04 48 60 11



Samstag, 15. 12. Weihnachtsmärchen "Sebastian Sternensputzer und der Sonnenstrahl"
mit der Niederdeutschen Bühne Ahrensburg
Märchenstück ab 4 Jahren in hochdeutscher Sprache von Christina Stenger
16 Uhr ■ Atrium, Gymnasium Rahlstedt. Eintritt: Kinder 4 € / Erw. 6€



Samstag, 15. 12. 15:30 Uhr
Sonntag, 16. 12. 11 Uhr
Weihnachtsmusical „Der Retter ist da“ Kinder- und Jugendchor, Elternchor & Band, Leitung: Ulrike Frick ■ Kirche Altrahlstedt

Sonntag, 16. 12. marCant Adventskonzert
17-19 Uhr ■ Martinskirche

Mittwoch, 26. 12. Gemeinsamer Singegottesdienst mit Pastorin Gehrke und Anke Riegert
9:30 Uhr ■ Martinskirche

Montag, 31. 12. Silvester auf dem Hölftigbaum Spaziergang mit Winfried Schmid, NABU-Landesverband Hamburg ■ 10.20-14:20 Uhr
Anmeldung@Haus-der-wilden-Weiden.de
Tel. 040/18 04 48 60 11



Februar 2019

15./16.2. und 22./23.2. Kriminalkomödie Haltet den Hasen mit der Judend-Theatergruppe t2c
19:30 Uhr ■ Gemeindehaus an der Trinitatiskirche
Halenseering 6



juka dojo
Fitness Club



**JETZT IM
JUKA DOJO
ERHÄTLICH!**

GUTSCHEIN
VIER WOCHEN FITN
inkl. Trainingsplan, Sauna, Infrarot, Massage

**VERSCHENKEN SIE
4 WOCHEN
FITNESS FÜR
NUR 29,00 €!***

***ANGEBOT GÜLTIG BIS 24. DEZEMBER 2018**

- + MILON PREMIUM ZIRKEL
- + SYSTEMATISCHE TRAININGSBETREUUNG
- + FUNCTIONAL TRAINING
- + 30 KURSE PRO WOCHE

Weitere Infos unter

www.fitness-rahlstedt.de

Schweriner Straße 8 - 12 | 22143 Hamburg Rahlstedt

Telefon (040) 677 50 44