

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr

**Sterne Koch
Marquard in
Rahlstedt
Seite 22**

MALEVENTS
Jetzt
WIRD'S BUNT!



**STEUER-
ERKLÄRUNG
LOHNT SICH!**

Im Finanzamt
arbeiten auch
nur Menschen



**JESUS'
PRIVATLEBEN**

Pastor
Matthias Marks
kennt sich aus



**WEIHNACHTEN
IM STALL**

Es wird
kuschelig mit
den Schafen



04



08



13



20



22

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



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ich scheine zu einer Minderheit zu gehören: Ich bin eine bekennende Weihnachtsromantikerin. Traditionen sind für mich etwas Wunderbares. Doch heutzutage geraten feste Grundstützen ins Wanken, weil Andersdenkende ihre Meinung dazu laut und vehement vertreten. Mir war bisher nicht bewusst, dass ich Rituale und Bräuche verteidigen muss, waren sie doch gefühlt unverwundlich. Aber vielleicht gehört es in unsere Zeit, alles zu hinterfragen, sich seiner Meinung und seines Handelns bewusst zu sein. Es gilt heute mehr denn je sich deutlich FÜR etwas zu positionieren auch für scheinbar Alltägliches und Unumstößliches wie Weihnachten oder unsere Demokratie. Das bringt eine ganz neue Dynamik in unsere Gesellschaft, wenn sich Menschen nicht nur dann engagieren, wenn sie wütend bzw. gegen etwas sind. Ich wünsche mir, dass wir uns wegen der Themen zusammenschließen, die uns einen. Ich bin mir sicher, ein jeder kann einen friedlichen und sinnstiftenden Anschluss finden und dabei Nähe und Zugehörigkeit erleben.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein bewusst besinnliches und frohes Fest!

Virginie Siems

04_ Mein Erlebnis
Lust auf Malen?

08_ Mein Geld
Angst vor dem Finanzamt?

10_ Kolumne
Hetero, homo, bi?
Besser spät als nie
von Jasmin Bühler

12_ Das ist los
Aus den Unternehmen.
Mein Lieblingsort, die
Gewinner des Kultur-
werk Wettbewerbs

22_ Alles Schule
Ein TV-Koch
rockt die Mensa



Schlippes
Momente
Seite 24



Der Nikolaus kommt. Seite 14

24_ Erziehung ist super!
Der Herbst ist da
von Jessica Rother

**26_ Zwiegespräch
mit einem Pastor**
Wie hat Jesus eigentlich
Weihnachten gefeiert?

29_ Sportliches Rahlstedt
RHTCentury

30_ Jubiläum
80 Jahre Service
rund ums Auto

32_ Literatur
Minnemein
von Alexander Posch

34_ Blog goes print
Zwischen Tupper-Party
und Pubertier
von Jenny Frank-
Kopenhagen

35_ Veranstaltungen
Nicht verpassen!



Eine Zuckerdose
aus Rahlstedt
im Museum:
Mehr auf
Seite 17

ANZEIGE

JENS WEHDE
FOTOGRAPHIE

++ Portrait ++ Business ++ Hochzeit ++
0179-9960799

Künstlerhaus am Ohlendorffturn 36 - Hamburg www.wehde.de

www.eieiei.de

Impressum 04 | 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
Titelbild: Jens Wehde
Art Direction: Mone Beeck
Freie Autoren:
Frau B., Jasmin Bühler,
Jenny Frank-Kopenhagen,
Jessica Rother,
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 Voll-
ständigkeit. Orte, Zeiten und Preise
können sich ändern. Das gesamte
Magazin, alle enthaltenen Beiträge
und Abbildungen sind urheberrecht-
lich geschützt. Jeglicher Nachdruck,
auch auszugsweise, ist nur mit
schriftlicher Genehmigung der
Herausgeberin und mit
Quellenangabe gestattet.
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Fotos kann keine
Haftung übernommen werden.
Eine Veröffentlichungsgarantie
kann nicht gegeben werden.

Die nächste Ausgabe
erscheint im März 2020

ANZEIGE

PRAXIS FÜR HYPNOSE-THERAPIE

Melanie Brandstrup

Klinische Hypnose - eine effektive Kurzzeittherapie

Raucherentwöhnung | Gewichtsreduktion
Angst & Panik | Schlafstörungen
Burn-out & Prävention | Reizdarmsyndrom
Neurodermitis | chronische Schmerzen

Melanie Brandstrup | Heilpraktikerin für Psychotherapie & Hypnosetherapeutin
www.hypnose-hh.de - Mobil: 0176 56 962 963





LUST AUF Malen?

**Einsteigerfreundliche
Motive mit Schritt für
Schritt Anleitung**

Jeder kann hier
ein kleines
Wunder erleben.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

neuerdings sieht man bundesweit in Lokalen und Restaurants immer häufiger Menschen, die nicht zum Essen kommen, sondern zum Malen. Sie nehmen an einer langen Tafel Platz, die mit Staffeleien und Leinwänden statt mit Tellern und Besteck eingedeckt ist. Das sieht kreativ und verlockend aus. Wer steckt bloß dahinter und kann ich das auch?

In Rahlstedt ist es das Künstlerehepaar Maryvonne und Hans-Gerd Volckmer, die die Malevents zu uns an den Stadtrand bringen. Er liebt das Malen und sie liebt es, Gastgeberin zu sein. Sie sind seit 50 Jahren ein eingespieltes Team und verstehen es mit norddeutschem Humor und französischem Charme durch den zweistündigen Abend zu führen. Das Ziel ist, dass die Teilnehmer einen entspannten Abend in geselliger Runde verbringen und dabei ein Bild auf die Leinwand bringen. Das funktioniert wirklich. Ich habe mitgemacht und bin erstaunt, dass ich es geschafft habe, mit Pinsel und Farbe das vorgegebene Bild abzumalen. Das war schon mal das erste Wunder. Das zweite Wunder war, dass ich komplett abgeschaltet habe und meinen Alltag vergessen habe. Ich bin den Anleitungen von Hans-Gerd Schritt für Schritt gefolgt und habe mich total auf das Malen konzentriert - nach nur zwei Stunden war das Bild tatsächlich fertig. Ich bin begeistert, dann das hätte ich nicht von mir erwartet. Einige meiner Mitstreiter waren übrigens genauso erstaunt. Kennengelernt habe ich an diesem Abend eine Mutter mit ihrem

**Ziel ist, dass die
Teilnehmer einen
entspannten Abend
in geselliger Runde
verbringen.**

Feste
feiern
im
Café Olé
BAR · RESTAURANT
www.cafeole-hamburg.de



WEIHNACHTS GALABUFFET

Riesige Auswahl am kalten Buffet,
warme Gerichte von Wild bis
Geflügel, Steaks bis Fisch.
Verschiedene Desserts, Schokobrun-
nen, Waffeln, Obstarrangements

Am 1. und 2. Weihnachtstag:
10-13 Uhr oder 13:15 -16 Uhr
(für Gäste von 10-13 Uhr inkl.
Frühstücksbuffet mit Kaffee)

24,90 € pro Person

SILVESTERPARTY MIT GALABUFFET

Begrüßungscocktail,
kaltes & warmes Buffet,
Kaffee, alkoholfreie Getränke,
um Mitternacht:
Sekt und frische Berliner

Einlass 19:30, Feier bis 3 Uhr

89 € pro Person



Schweriner Str. 23
22143 Hamburg
Tel: 040 67 58 61 33



Konzentrierte Entspannung bis der letzte Pinselstrich gesetzt ist.

SO GEHT DIE Teilnahme
Der Weg zur Teilnahme ist denkbar einfach. Man meldet sich online auf www.artnight.com an, wählt den Termin und das Motiv aus und bucht für nur 34 Euro pro Person einen tollen Abend. Das Material wird komplett zur Verfügung gestellt.

Sohn sowie drei Kolleginnen einer Zahnarztpraxis, außerdem eine Anwältin, die nicht zum ersten Mal dabei war, sondern frühzeitig begonnen hatte, persönliche Kunstwerke für ihre Lieben zu Weihnachten zu erstellen. Das ist es, was auch Maryvonne und Hans-Gerd immer wieder begeistert, nämlich dass sie so vielen verschiedenen Menschen begegnen. Einmal waren sogar Touristen da, die einen besonderen Abend in Hamburg verbringen wollten und ganz stolz mit ihrem Werk wieder zurück nach Bayern gereist sind. Das Konzept des Abends ist genial einfach, denn egal ob jung oder alt, ob mit oder ohne Vorkenntnisse, es macht immer Spaß und jeder nimmt am Ende sein Kunstwerk mit nach Hause verbunden mit der Erinnerung an einen wundervollen Abend. Es gibt kein richtig



Rahlstedter Termine & Motive auf www.artnight.com aussuchen.

Geschenktipp



Montag, 9.12. 18:30 bis 20:30 Uhr Café Olé	Mittwoch, 11.12. 18:30 bis 20:30 Uhr Café Olé	Montag, 16.12. 18:30 bis 20:30 Uhr Café Olé	Mittwoch, 18.12. 18:30 bis 20:30 Uhr Café Olé	Montag, 23.12. 18 bis 20 Uhr Café Olé	Montag, 6.1. 10 bis 12 Uhr Caféhaus Schmidt & Schmidtchen
--	---	---	---	---	---



oder falsch, jeder Teilnehmer darf sich kreativ ausprobieren und seine persönliche Note einbringen. Hans-Gerd steht immer mit Rat und Tat zur Seite und unterstützt auch mal, wenn der Pinsel nicht so will, wie er soll.

Die Idee dieser Malevents stammt von Aimie und David aus Berlin. Sie haben ihr Startup ArtNight getauft und im Herbst 2016 gegründet. Inzwischen haben sie ihr Konzept schon bis in die Niederlande, nach UK und Frankreich ausgerollt. Ihre Vision: „Ganz einfach – ein internationales Unterhaltungsunternehmen mit einem Portfolio an vielfältigen Erlebnismarken aufbauen und Menschen dadurch offline zusammenbringen.“

Maryvonne und Hans-Gerd bieten ihre ArtNights regelmäßig im Café Olé an. Neu ab Januar: Vormittagskurse im Caféhaus von Schmidt & Schmidtchen. Der Clou ist natürlich davor oder danach noch gemeinsam zu essen und zu klönen.

Gerne stehen die beiden Künstler auch für eine private ArtNight zur Verfügung: Weihnachtsfeier, Geburtstag, Teamevent, Jungesellabschied, etc. Alles weitere im Web. ■

Bonne soirée avec Maryvonne et Hans-Gerd!

www.artnight.com

ANZEIGE

Sabine Huth-Sauerwein
Aus unserem Stadtteil:
Psychologische Beraterin für Singles & Paare



SOS-Herzschmerz

Schmerzhafter Aufprall aus Wolke 7: der Partner hat sich fremdverliebt, die Streitereien und der lieblose Umgang sind kaum noch zu ertragen. Die großen Gefühle sind auf der Strecke geblieben, die Beziehung vergiftet. Sie wollen am liebsten alles hinwerfen. Wie kann man das Beziehungs-Steuerrad noch herumreißen?

Hier kann eine professionelle Paar-Beratung helfen. Dabei werden Ihre Probleme in neutraler Atmosphäre angeschaut und alltags-taugliche Lösungen gefunden. In meiner Paar-Beratung gibt es Erst-Gespräche ohne Wartezeit, Samstag- und Abend-Termine. In einfühlsamer Weise können wir alte Verletzungen bearbeiten, die Paar-Kommunikation verbessern und die heftigen Wogen aktueller Krisen glätten. Beugen Sie einer Trennung vor, gehen Sie Ihre Beziehungsprobleme beizeiten an. Ihr Partner möchte keine Paarberatung? Spielt erstmal keine Rolle – kommen Sie alleine!

Haben Sie Fragen?
Ich berate Sie gern:

Psychologische Beraterin
Sabine Huth-Sauerwein
www.sabine-huth-sauerwein.de
sabhuth@gmx.de
Tel. 040-181 60 598

2020:
ab Januar
5-teiliger
Kurs zum
Thema

ANZEIGE

YOGA Rahlstedt www.yoga-rahlstedt.de

Anfängerkurs am Donnerstagabend
18 Uhr, ab dem 9. Januar über 7 Wochen.
Kosten 100 Euro. Mit Tara Kaur, Tel. 0152 04416353

Kinderyoga freitags von 16 bis 17 Uhr mit Tara Kaur

Gongabend, Freitag 24. Januar 2020 um 19:30 Uhr
mit Fateh Singh, Tel. 55 57 02 06

Seva Kaur, Tel. 040-555 70 206, Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg



Ein sympathisches Team: Silke Heitmann, Ümit Kurt und Berndt Puff

Bürgerservice: die IAS

Insgesamt kommen auf rund 250 Kollegen im Finanzamt ca. 100.000 Steuerpflichtige, d.h. persönliche Gespräche mit dem jeweils zuständigen Sachbearbeiter sind nicht immer möglich. Daher wurde eine Informations- und Annahmestelle mit top geschulten Mitarbeitern eingeführt. Hier können mehrere Anliegen zu allgemeinen und einfachen steuerlichen Angelegenheiten sowie zu steuerverfahrensrechtlichen Fragen ganz ohne Termin und ohne Beachtung besonderer Zuständigkeiten in einer Dienststelle erledigt werden – einfach reinkommen und drankommen. Meistens können hier bereits die ersten Hürden der Steuererklärung genommen werden. Auch werden bei der persönlichen Abgabe der Steuererklärung die Unterlagen noch vor Ort auf Vollständigkeit geprüft.

Tipp:

Geld zurück

Wer als Angestellter bislang keine Steuererklärung gemacht hat, hatte bislang auch nie Ärger mit dem Finanzamt. Der Grund: Wahrscheinlich hat er zu viel bezahlt. Eine Steuererklärung ist gar nicht so schwierig, dafür oft lohnend. Folgende Punkte kann man beispielsweise steuerlich geltend machen:

- Fahrtkosten zur Arbeit
 - Weitere berufliche Kosten als Werbungskosten
 - Sonderausgaben wie die Kirchensteuer und Versicherungsbeiträge als Vorsorgeaufwendungen.
 - 20 % der Arbeits- und Fahrtkosten für Putzhilfen oder Aufwendungen für Hausmeister oder Winterdienst
- Für diese sogenannte freiwillige Steuererklärung hat man vier Jahre Zeit, d.h. in 2020 kann man noch seine Steuerklärungen für 2019, 2018, 2017 und 2016 abgeben! Vordrucke im Internet oder bei der IAS.

sind auch darin geschult, Zusammenhänge zu hinterfragen. „Manchmal müssen wir regelrecht Detektiv spielen, um zu verstehen, was ein Anrufer von uns wissen möchte“, erklärt uns Amtsinspektorin Silke Heitmann mit einem Schmunzeln. Große Schwierigkeiten haben die meisten Steuerzahler mit dem Fachvokabular, so dass die Mitarbeiter es verständlich und umgangssprachlich erklären, bis der Laie versteht, worum es geht und wie er seine Steuererklärung korrekt ausfüllen muss. „Wir nehmen das Fachchinesisch unter uns aber auch mit Humor“ stellt Steuerobersekretär Ümit Kurt klar. „Meistens gibt es für die Fachbegriffe sogar noch herrliche Abkürzungen und so können interne Dialoge zwischen zwei Kollegen ganz schön witzig klingen.“ „Zum Thema Kommunikation bringt Vorsteher Berndt Puff noch einen wichtigen Aspekt ein: „Unsere

Elektronischer Kontakt

Wer den elektronischen Weg bevorzugt, kann selbstverständlich auch eine E-Mail schreiben an FAHamburgOst@finanzamt.hamburg.de. Bitte immer Name, Adresse und Geburtsdatum oder die Steuer-ID/bzw die Steuernummer (soweit vorhanden) in der E-Mail nennen, damit das Anliegen richtig zugeordnet werden kann. Das Portal für die elektronische Steuererklärung ELSTER ruft man über www.elster.de auf.

allgemeinen Vordrucke für die schriftliche Korrespondenz sind bundesweit einheitlich formulierte Briefe, die wir in dieser Form verwenden müssen. Sie werden allerdings zum größten Teil in anderen Bundesländern verfasst. Das erklärt, warum so manches Schreiben für uns Norddeutsche recht deftig und streng klingt und nicht höflich hanseatisch.“ Wahrscheinlich sind es eben diese Schreiben, die bei vielen Bürgern Angst auslösen. Wer sich nach einer Erinnerung oder Mahnung schon mal getraut hat, zum Hörer zu greifen, konnte sicherlich feststellen, wie freundlich und hilfsbereit die Hamburger Finanzbeamten sind.

Diese angenehme Atmosphäre wirkt sich natürlich auch auf den Berufsalltag aus. Das Miteinander im Kollegium ist so unbeschwert und entspannt, dass sich auch junge Menschen hier wohlfühlen und sich für eine Ausbildung in der Verwaltung entscheiden ... und am Ende sogar gerne bleiben. Silke Heitmann und Ümit Kurt gehören zu einem der Ausbildungsteams und freuen sich über den Nachwuchs. Sie geben ihr Wissen gerne weiter und lassen ihre Azubis schon früh an echte Fälle ran. Man merkt ihnen die Freude an ihrem Beruf an, denn sie kom-

men authentisch und begeistert – nicht nur – bei den Azubis an.

Grundsätzlich ist man im Finanzamt um einen serviceorientierten Umgang mit den Kunden bemüht, doch die Unterstützung hat ihre Grenzen – nämlich genau dort, wo die Leistung der Steuerberater beginnt. Ein einfaches Bild hilft hier vielleicht als Antwort:

Wenn wir im Supermarkt fragen, wo die Schokolade liegt, zeigt ein Verkäufer uns gerne das Süßigkeitenregal und weist zudem auch auf besonders günstige Angebote hin. Er würde aber keine individuelle Ernährungsberatung abgeben und uns in die Obstabteilung schicken. ■



Persönlicher Kontakt

IAS Wandsbek in der Hammer Str. 34, 22041 Hamburg (EG).
Postanschrift: Nordkanalstr. 22, 20097 Hamburg:

Öffnungszeiten:
MO: geschlossen
DI: 7-14 Uhr
MI: geschlossen
DO: 8-18 Uhr
FR: 8-12 Uhr.

VOR DEM FINANZAMT?

Menschen, die sich mit dem Steuerrecht auskennen, sind cool! TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Zum Jahreswechsel steht wieder die Steuererklärung an – für viele eine schweißtreibende Angelegenheit. Sie fühlen sich wie Angeklagte vor Gericht und haben Angst vor den Finanzbeamten. Warum eigentlich? Wir haben das Finanzamt Ost in der Nordkanalstraße besucht, um die Menschen, die dort arbeiten, persönlich kennen zu lernen.

Wir sind sehr sympathischen Mitarbeitern begegnet, die uns gerne aus ihrem Berufsalltag erzählt haben. Sie wissen, dass ihr Beruf bei anderen Angst auslöst, denn sie merken es täglich in den Gesprächen, die sie mit vielen verunsicherten Menschen führen. Sie selbst finden ihren Job

allerdings wunderbar und arbeiten gerne im Bereich Steuerrecht. Es geht dabei entgegen aller Erwartungen weniger um Zahlen und Rechnen, sondern vielmehr um Richtlinien und Gesetzestexte. Sie verstehen sich daher eher als Juristen denn als Mathematiker, da sie zu prüfen haben, ob alle ihrer Steuerpflicht dem Gesetz nach richtig nachkommen. Daran sollte uns allen gelegen sein, denn nur so kann unserer Sozialstaat funktionieren, von dem wir alle profitieren.

Niemand beim Finanzamt erwartet, dass wir Ottonormalbürger Steuerexperten sind, daher dürfen wir jederzeit anrufen und fragen, wenn wir unsicher sind. Die Mitarbeiter geben gerne Auskunft. Sie

ANZEIGE

A bis Z
Liefer- & Montageservice

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

Individuell und zuverlässig



Yvonne Fieg
Bargteheider 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



HETERO, HOMO oder BI? BESSER SPÄT ALS NIE!

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



TEXT JASMIN CHRISTINA BÜHLER

erst durch die Neigung meines Partners habe ich herausgefunden, dass ich bi bin.“ Das erzählte mir neulich eine Klientin im Gespräch. „Meine Freundinnen mochte ich schon immer gerne. Wenn wir abends unterwegs waren haben wir uns hin und wieder geküsst. Doch das war immer mehr im Spaß. Ich hätte nie gedacht, dass das in meinem Leben eine echte Rolle spielt. Mit Mitte dreißig hat mir dann ein Erlebnis die Augen geöffnet: Mein damaliger Mann und ich hatten Sex mit meiner besten Freundin. Über diese Fantasie hatten wir schon häufiger gesprochen, doch wirklich geplant hatten wir es nicht. Eines Abends ist es dann einfach

passiert. Und es war wunderschön. Mit ihm. Mit ihr. Mit uns. Ich war überrascht, dass mich ein weiblicher Körper so sehr erregen konnte. Und ich war überrascht von meinem eigenen Verlangen, diesen Körper wieder und wieder zu berühren. Dieses Erlebnis war eindrucksvoll, aufregend und einmalig. Ich habe mir nichts weiter dabei gedacht. Schließlich hatte ich Sex mit den beiden Menschen, die in meinem Leben am wichtigsten waren. Zu diesem Zeitpunkt glaubte ich noch, dass dieses wundervolle Erlebnis personenabhängig, nicht aber geschlechtsabhängig sein würde. Über die Jahre wurde ich eines Besseren belehrt.

Nachdem ich mich von meinem Mann getrennt hatte, habe ich einen neuen Partner gefunden. Für diesen Mann stand es an der Tagesordnung, regelmäßig Sex mit mehreren Frauen zu haben. Das war meine Chance. Nun hatte ich die Möglichkeit mehr über mich und meine noch unerkannte Neigung herauszufinden. Ich habe viel experimentiert und ausprobiert - mit unterschiedlichen Frauen. Der Unterschied der zwischen Männern und Frauen besteht, ist mir dabei immer deutlicher geworden und deshalb weiß ich heute, dass ich weder auf Männer noch auf Frauen verzichten möchte.

Frauen sind allgemein zärtlicher und berühren dich inniger, intensiver, achtsamer und sensibler. Sie gehen vorsichtiger mit deinen Intimstellen um und fokussieren sich nicht nur darauf. Sie ziehen mehr den gesamten Körper mit ein und das Vorspiel ist länger, ausgedehnter. Außerdem habe ich die Erfahrung gemacht, dass Frauen sehr gut küssen. Mit Frauen erlebe ich Intensität und Leichtigkeit gleichzeitig.“

Das klingt großartig. Braucht es denn dann überhaupt noch einen Mann, frage ich sie. „Natürlich, sprudelt es aus ihr heraus. Das weiß ich heute. Diese Frage habe ich mir auch einmal gestellt. Dann habe ich einfach ausprobiert, wie es nur mit Frauen ist. Ich habe für mich festgestellt, dass mir die männliche Energie fehlt, wenn kein Mann involviert ist.“ Was bedeutet das für dich?

„Die Stärke. Das Maskuline. Und nicht zuletzt sein Penis. Selbst beim Sex mit Frauen willst du irgendwann penetriert werden. Es gibt zwar jede Menge Ersatzdildos. Doch für mich geht nichts über echtes Fleisch.“ Sie lacht. „Die männliche Energie hat auf mich immer noch eine viel größere Anziehung. Der Umgang mit Männern fällt mir außerdem allgemein leichter. Frauen sind komplizierter. Auch beim Sex. Doch ihre Berührungen liebe ich. Die Weichheit. Die Sanftheit. Das ist einfach wunderschön. Deshalb bin ich heute überzeugt bi - besser spät als nie!“

in einem meiner Workshops habe ich etwas ganz anderes erlebt. Eine Teilnehmerin hatte einige schmerzhaft Erfahrungen mit Männern erlebt und wollte diese heilen.

Dafür wünschte sie sich, dass ihr Busen von Männerhänden gehalten wird. Sie bittet einen schwulen Mann ihr diese neue Erfahrung zu ermöglichen. Sie wählt ihn, weil sie sich bei ihm sicher fühlt. Er willigt ein und ist neugierig, wie sich diese Übung auf ihn selbst auswirkt. Von außen geben die beiden ein wunderschönes Paar ab. Harmonisch. Liebevoll. Unterstützend. Die restlichen Teilnehmer bezeugen diese Übung. Sie hat einen wunderschönen Busen. Und so

mancher Mann im Raum wünscht sich an die Stelle des Busenhalters. Die anfängliche Aufregung im Raum legt sich. Es wird still und alle scheinen diesen gewöhnlich, außergewöhnlichen Anblick zu genießen. Die Zeit verstreicht. Plötzlich verändert sich sein Gesichtsausdruck. Langeweile ist deutlich erkennbar. Er ist froh, als die Übung zu Ende ist. Beide sehen sich an. Er gesteht. Ich sehe, dass du schöne Brüste hast. Doch für mich fühlen sie sich nicht anders an, als der Joystick meiner Playstation. Es hat sich wieder einmal bestätigt, was ich schon sooo lange weiß. Ich bin einfach stock schwul. Und dabei bleibt es. Ich kann es drehen und wenden, wie ich will. Bei mir passiert rein gar nichts, wenn ich den Körper einer Frau sehe oder berühre. Das war schon früher so. Damals dachte ich noch, ich sei falsch. Ich kriege bei Frauen einfach keinen hoch. Lange dachte ich, ich habe keinen Spaß an Sex. Dabei habe ich mich sehr bemüht. Ich komme aus einer katholischen Familie. Und ich habe mich lange versteckt. Seitdem ich zu mir stehe, akzeptiert mich auch mein Vater. Heute bin ich offen mit

ihm und konfrontiere ihn mit mir - und mit meinen männlichen Partnern. Geht das allen Homosexuellen so? Nein, auf keinen Fall. Bei seinem jetzigen Partner ist es anders. Er ist schwul und geht trotzdem gerne mit Frauen ins Bett. Warum das so ist? Sie wissen es nicht. Und deshalb las-

sen sie sich genug Freiraum, damit jeder seine Neigung leben kann. Gemeinsam genießen sie nur, was beiden gefällt. In diesem Sinne. Ob hetero, homo oder bi - let's have sex - besser jetzt als nie. ■

Merry Xmas,
Jasmin Christina Bühler

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*

BOSCH Service

* nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. Angebote gültig bis 31.12.2019

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

ANZEIGE

VOM 11.10. BIS 15.12.2019

real PRÄSENTIERT

DER SSANGYONG TIVOLI REAL

INKL. 4.500 € PREISVORTEIL¹

Abbildung zeigt optionale metallische Lackierung.

Das besondere Angebot: Bei Kauf des umfangreich ausgestatteten SsangYong Tivoli real erhalten Sie einen KRUPS-Kaffeefullautomaten gratis dazu².

Ausstattungs Highlights des Tivoli real:

- sieben Airbags inkl. Knieairbag
- Navigationssystem mit 9,2" Touchscreen
- Einparkhilfe hinten, Rückfahrkamera
- moderne Fahrerassistenzsysteme

5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTSGARANTIE³ BIS 100.000 KM

Tivoli real 1,5 l, Benziner, MT
2WD, 120 kW (163 PS) **17.790 €⁴**

JETZT PROBE FAHREN!

Kraftstoffverbrauch Tivoli real 1,5 l, 2WD, manuelles Schaltgetriebe in l/100 km: innerorts 8,0; außerorts 5,8; kombiniert 6,6; CO₂-Emission kombiniert in g/km: 152 (Messverfahren gem. EU-Norm). Effizienzklasse: D.

¹ Der Tivoli real entspricht in technischer Ausstattung dem Tivoli Quartz mit einer UPE in Höhe von 21.490 €.
² UVP des Kaffee-Vollautomaten-Herstellers 1.299,99 €. Sie erhalten nach Abschluss eines rechtsgültigen Kauf-/Finanzierungsvertrages bei uns einen Bezugsschein. Der Bezugsschein ist gültig bis 31.12.2019 und berechtigt zum Erhalt des Kaffee-Vollautomaten in einem real Markt und ist bis zum 31.12.2019 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 15.12.2019: Unser Verkaufspreis nach Abzug des Preisvorteils von 4.500 € gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung der SsangYong Motors Deutschland GmbH, inkl. 19% MwSt. und inkl. Überführungskosten in Höhe von 800 €.

Autohaus Michael

22043 Hamburg-Wandsbek
Höftelhofweg 55
Tel. (040) 436 900 41
*Informationscenter

21029 Hamburg-Bergedorf
Neuer Weg 43
am Frischluftplatz
Tel. (040) 739 39 30

Unsere Autohaus Michael Gruppe

SSANGYONG



Was ist los in Rahlstedt?

und in Meiendorf, Oldenfelde und Leipzig

Jürgen Rath: Das Wrack am Falckensteiner Ufer
Elf echte Hamburger Schiffsunfälle verweben mit fiktiven Personen und Handlungen. Seine Helden sind Kapitäne, Matrosen, Maschinisten, Decksoffiziere, ein Passagier, ein Bergungsspezialist und ein Bewohner des Altenheims Wittenberge. Taschenbuch, 15 Euro

Geschenktipp



Wilhelmstift bei RTLZWEI „Dr. Dago – Held der Kinderklinik“

Die neue RTLZWEI-Doku „Dr. Dago – Held der Kinderklinik“ begleitet Ärzte und Pflegekräfte des katholischen Kinderkrankenhauses Wilhelmstift in Rahlstedt bei ihrer täglichen Arbeit. Unterstützt werden sie dabei von einem ganz besonderen Kollegen: „Dr. Dago“ - eine Puppe im Arztgewand, mit einer kleinen Kamera im Stethoskop. Die Zuschauer bekommen dadurch einen sehr persönlichen und hautnahen Einblick in den Klinikalltag. Vor allem die kleinen Patienten profitieren von dem neuen Minidoktor: „Dr. Dago“ nimmt ihnen spielerisch ihre Ängste, spendet Trost und macht ihnen Mut.

„Dr. Dago – Held der Kinderklinik“ ab 20. November 2019, mittwochs um 20:15 Uhr bei RTLZWEI. Die Folgen sind im Anschluss 30 Tage lang bei www.tvnow.de verfügbar.

juka dojo Hier wird mit dem neuen milon Q-Zirkel die digitale Trainingsrevolution gestartet.

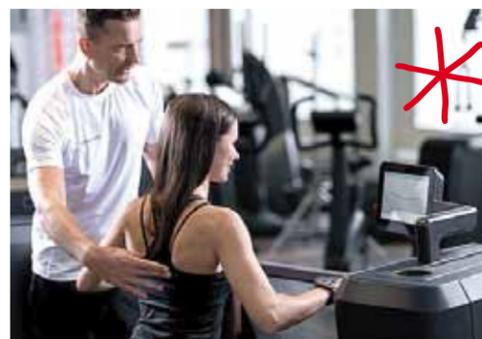
Es gibt nichts, was man nicht noch besser machen könnte.“ So bringt Centerleiterin Claudia Ott die Investition in den neuen Milon Zirkel Q auf den Punkt. „Wir dachten nicht, dass es wirklich noch besser geht.“ Seit letzter Woche können die juka dojo Kunden den allerneuesten Zirkel aus dem Haus milon industries nutzen. „Wir waren auch vorher bereits mit einem digitalen Zirkel von milon ausgestattet. Doch dieses neue Trainingssystem toppt einfach alles“, erläutert sie das neue Trainingserlebnis. „Wir sind sehr stolz darauf, unseren Kunden diesen Qualitätssprung anbieten zu können.“

Ähnlich wie in einem Computerspiel muss der Trainierende eine Kugel, die den Bewegungsablauf symbolisiert auf einer synuskurvenähnlichen Welle halten ohne zu stark von ihr nach oben oder unten abzuweichen. „Alleine dieses Feature führt zu einer völlig neuen

Konzentration beim Training.“ Die vorherigen Standards, wie die automatische Einstellung auf die Körpermaße und das Abspeichern der eigenen Belastungsdaten, bildet nach wie vor die Basis. Claudia Ott lacht auf die Frage hin, ob auch ambitionierte Fitnesssportler an diesen Geräten an ihre Grenzen kommen. „Anders als bei einer Handtel ist eine Ausweichbewegung bei milon Q nicht möglich. Sie werden von den Gelenkarmen der Maschine geführt und arbeiten gegen einen elektronischen Widerstand – keine Chance zu schummeln.“ Claudia Ott und ihr Team sind auch deshalb begeistert, weil die Kunden, die bereits in das Trainingssystem eingewiesen wurden, staunen wie viel besser sich das Training mit dem Q-Zirkel anfühlt. „Ja, es ist schon fantastisch und nicht umsonst hat der Hersteller als Aufhänger für dieses neue Trainingserlebnis den Satz geprägt: Q-Training with a smile“, erklärt Ott und lacht.

www.fitness-rahlstedt.de

Durch eine neue optische Führung wird die Konzentration für das geführte Krafttraining weiter verbessert.



Eishalle Farmsen Mein Lieblingsort

Ida freut sich schon seit Wochen auf die Schlittschuhlauf-Saison. Endlich wieder auf dem Eis. Am Anfang ist Ida noch ein bisschen wackelig auf den Kufen, aber dann dreht sie sich wie eine Prinzessin und gleitet über das Eis. Wenn sie mal groß ist, möchte sie zur Polarlicht-Disco mit DJ - immer samstags ab 20 Uhr www.baederland.de/bad/eisland

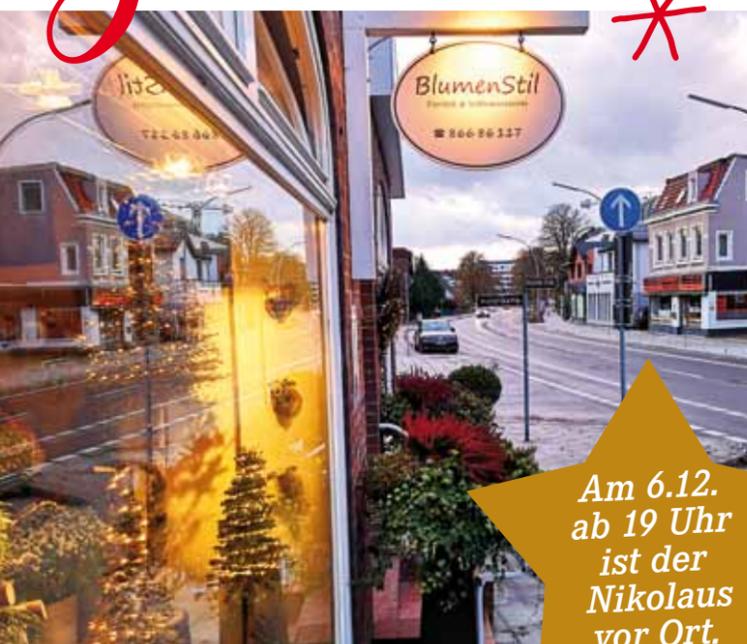
Endlich mal ganz alleine auf dem Eis ... ist aber nur von kurzer Dauer. Es ist die Ruhe vor dem Sturm und Spaß!



Juhu!

DIE BAUSTELLE IST WEG!

Großes Aufatmen in der **Rahlstedter Straße**: Die Zufahrt zu den Geschäften ist wieder frei.



Am 6.12. ab 19 Uhr ist der Nikolaus vor Ort.

Wir machen unsere Straße schön
Freitag, 29. November 2019

Anja Lichtenberg von Blumenstil hat gemeinsam mit der Baumschule Gerbitz dafür gesorgt, dass die Rahlstedter Straße in neuem Glanz erstrahlt: zahlreiche Tannen werden mit zauberhaften Lichterketten hell erleuchtet. Alle Kinder sind aufgerufen sie bunt zu schmücken.

Alt-Rahlstedter Nikolausmarkt
Wochenende 6. bis 8. Dezember 2019

Ab Freitag 18 Uhr veranstaltet das Rahlstedter Netzwerk e.V. auf dem Parkplatz vom Caféhaus Rahlstedt den ersten Alt-Rahlstedter Nikolausmarkt. Es wird kleine Holzbuden mit Glühwein, Crêpes, Schmalzkuchen, Würstchen etc. geben. Abgerundet wird der gemütliche Markt mit einem warmen Festzelt und einer Musikbühne mit viel Programm.



Herzensangelegenheit:
Jörg Dwenger lädt Hinz und Kunzt Verkäufer zum Gänseessen ein

Am Freitag, den 29. November findet bei Dwenger Catering ein Gänseessen der besonderen Art statt. Jörg Dwenger gibt ein Weihnachtsessen für rund 30 Be-
dürftige aus. Die Organisation hat das Rahlstedter Netzwerk übernommen, denn diese Veranstaltung steht ganz im Zeichen der Charity- Aktivitäten der engagierten Rahlstedter Unternehmer. Der Clou: Mitglieder des Netzwerks werden sich die Schürzen umbinden und für einen reibungslosen Service sorgen. Zu guter Letzt werden sie natürlich auch noch kleine Geschenke überreichen. Guten Appetit und frohes Fest!

Die Grünen
Gut leben für Jung und Alt

2030 werden 30 Prozent der Hamburger*innen älter als 60 Jahre sein. Für ein gutes Miteinander hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) das Konzept der Age-friendly Cities entwickelt. Schon 1000 Städte und Kommunen haben sich angeschlossen. Auch Hamburg könnte Age-friendly City werden, sagt die Wandsbeker Bezirksabgeordnete und Sprecherin der GRÜNEN 60plus Christa Möller-Metzger: „Mit lebendigen Nachbarschaften, modernen Quartierskonzepten und einer guten Nahversorgung. Gut beleuchtete Fußwege und ausreichend lange Ampelphasen gehören dazu und viel mehr Orte der Begegnung.“

Christa Möller-Metzger

Am Donnerstag, 5.12.2019, will sie im „Allegro-Kulturraum Rahlstedt“ ab 17 Uhr darüber diskutieren, wie eine Stadt für Jung und Alt aussehen könnte. Außerdem mit dabei: Rosa Domm, ehemalige Landessprecherin der Grünen Jugend und Christiane Blömeke, seniorenpolitische Sprecherin der GRÜNEN in der Hamburger Bürgerschaft. Moderieren wird die Journalistin Gabriele Heise.



ANZEIGE

<p>» Räumungsverkauf« wegen Umbauarbeiten Ab dem 01. Dezember 2019</p>	<p>Jolanthe Gerbitz Dekoratives für Haus und Garten</p>
<p>Satte RABATTE auf den gesamten Bestand wegen großer Umbauarbeiten AB DEM 01.12.2019.</p>	<p>» Tannenbaumschlag« 13.12-22.12.2019, 10-16 Uhr</p>
<p>ÖFFNUNGSZEITEN: Mo. bis Fr. 10.00 - 18.00 Uhr • Sa. 10.00 - 14.00 Uhr Tel. 040 - 678 50 90 • Nornenweg 9 • 22145 Hamburg www.jolanthe-gerbitz.de</p>	<p>An den Wochenenden 14./15. und 21./22. Dezember wird es besonders vorweihnachtlich mit Lagerfeuer, Glühwein und Grill. In der Scheune warten Suppe, Weihnachtspunsch nach Art des Hauses und frisch gebackene Waffeln auf Sie.</p>

Mitte Rahlstedt
Zentral wohnen in grüner Lage

Umgeben von gepflegten Villen und historischen Gebäuden, liegt der Neubau MITTE RAHLSTEDT in einem von Hamburgs beliebtesten Wohngebieten. An der Ecke von Bruhnsallee und Rahl-

stedter Straße 169 entstehen 26 Eigentumswohnungen mit modernem Charakter. Sowohl Singles als auch Paare und Familien finden hier, ganz in der Nähe des Rahlstedt Centers und nur sechs Gehminuten vom regionalen Wochenmarkt entfernt, einen Rückzugsort mit vielen Naherholungsmöglichkeiten. Dank Regional- und

Busbahnhof besteht eine gute öffentliche Verkehrsanbindung. Jede der vielfältig geschnittenen 1,5- bis 3-Zimmer-Wohnungen ist hochwertig ausgestattet und verfügt über Terrasse, Balkon oder Dachterrasse. Tiefgarage, Personenaufzug und Kellerabteile tragen ebenfalls zum Komfort bei.

Der Verkauf erfolgt courtagefrei direkt vom Projektentwickler und Bauträger PROJECT Immobilien. Die Bauarbeiten beginnen voraussichtlich bereits in den kommenden Monaten.

Interessierte können sich unter www.mitte-rahlstedt.de informieren.



Ei Ei Ei
Größe 100 x 70 cm
Weihnachtspreis: 299 Euro
Mehr Infos und Kontakt
unter www.wehde.de

Geschenk-
tipp

ANZEIGE

ALLES
außer unterbezahlt

Faire Bezahlung
in der Pflege wird bei uns großgeschrieben.
doreafamilie-jobs-und-karriere.de
SENIORENSITZ AM HEGEN

Komm in unser Team – wir suchen Dich!
Pflegfachkraft m/w/d

Das zeichnet dich aus

- Du hast Freude am Umgang mit älteren Menschen?
- Du bist darauf spezialisiert, hilfsbedürftigen Menschen in allen Lebenslagen eine liebevolle Stütze zu sein?
- Du gibst gerne immer ein bisschen mehr, als Andere von Dir erwarten?

Das erwartet Dich

- Ein familiäres Miteinander
- Ein unbefristeter Arbeitsvertrag
- Flexible, familienfreundliche Arbeitszeiten
- Faire Bezahlung & attraktive Mitarbeiterangebote

Kontakt: 040 673704-0

SENIORENSITZ AM HEGEN
Am Hegen 29, 22149 Hamburg
www.doreafamilie-jobs-und-karriere.de



SENIORENSITZ AM HEGEN
Mitglied der DOREAFAMILIE
Am Hegen 29
22149 Hamburg

T. 040 673704-0
F. 040 673704-50

www.doreafamilie-jobs-und-karriere.de



Ihre Ansprechpartner: Meike Wagner, Pflegedienstleiterin und der Einrichtungsleiter Thomas Fischer,

Seniorensitz am Hegen
Ein Haus mit Tradition
und das seit 40 Jahren!

Waren Sie schon mal bei uns? Dann wissen Sie genauso gut wie wir, dass der Seniorensitz am Hegen ein ganz besonderer Ort ist. Kein typisches Altenheim mit sterilen Wänden, kein grauer Tag, der dem anderen ähnelt.

Nein...jedes Möbelstück erzählt seine eigene Geschichte, jeder Tag ist ein erlebnisreiches Ereignis. **Ja...**der Hegen ist ein besonderer Ort. Ein Ort, an dem sich Menschen begegnen. Ein Ort, für die goldenen Jahre in Gemeinschaft. Wer hätte das im Jahre 1979 vermutet, dass 40 Jahre später aus dem betreuten Wohnen ein Haus

entsteht, dass zu so viel mehr fähig ist, als nur gut zu pflegen?! Meike Wagner und Thomas Fischer sind mit ihrem Team täglich mit Herz und Leidenschaft dabei, den Senioren eine Wohlfühl-Atmosphäre zu bieten.

„... der Mitarbeiter, wie auch der Bewohner, die uns ihr Vertrauen schenken, sind uns gleichermaßen wichtig. Wenn Sie mit uns gemeinsam für unsere Kunden die familiären Werte tatsächlich leben wollen, dann lernen Sie uns kennen und überzeugen sich selbst!“

Zurzeit stellen wir auch wieder Fachkräfte ein.



Dieses besondere Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern!

Am 27. März 2020 um 17.00 Uhr öffnen wir die Türen für Sie, um mit Ihnen einen ganz besonderen Tag zu erleben. Das Jubiläum unter dem Motto „italienischer Maskenball“ trägt auch einen weiteren Namen:

„Spendenaktion – Ein Herz für Kinderhospiz“ Sind Sie dabei? Dann melden Sie sich bei uns. Die Eintrittskarten können Sie unter 040/6737040 reservieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

☎ **Thomas Fischer, Tel.: 0173 / 3520396**
www.seniorensitz-am-hegen.de



Frau B. regt sich auf: **Sehr geehrter Bürgermeister, hohes Gericht,** stellen Sie sich vor, Vandalen kommen in Ihr Haus und zerschlagen das kostbare – weil komplette – Porzellanservice. Als Sie die Polizei rufen, meint die nur: "Was stellen Sie sich an, sind doch nur noch Scherben," und zu den Vandalen: "Sie können weitermachen." Na gut, es hinkt ein bisschen, aber eigentlich passiert genau dies den Rahlstedtern gerade mit ihrem Biotop, ach ja, ist ja keins mehr, weil die Bagger mit Rahlstedt 131 schon angefangen haben. Einfach mal anfangen? Das geht mit Trick 17: Mit der "Vorweggenehmigungsreife" kann gebaut, aber eben nicht angefochten werden. Und warum so eilig? Muss man noch etwas eintüten, was man mit dem Investor schon ausgeklügelte hatte, falls man es bei der Bürgerschaftswahl im Februar doch nicht schaffen sollte? An dieser Stelle auch Grüße an den Vollhöfner Wald in Altenwerder, Frau B. (Name der Redaktion bekannt)



Was ist eigentlich aus den Art Déco Zuckerdosen geworden?

Vgl. Beitrag aus Ausgabe 3/2016

Prof. Dr. Schatt verwirklicht endlich seinen Traum: Gemeinsam mit einem befreundeten Art Déco Dosen-Liebhaber stellt er seine Sammlung in der Art Déco Pfeilerhalle im Grassimuseum in Leipzig aus. Untertitel: Porzellan im Zakenstil.

📅 9.11.2019 bis 11.10.2020



Zahnärztin Christine Lindberg
NEU: Top moderne Praxis
am Helmut-Steidl-Platz 1

Die Rahlstedterin zieht im Januar 2020 mit ihrer Praxis aus Harvestehude ins neue spitzzulaufende Gebäude am Bahnhof Rahlstedt. Sie bringt mehr als 30 Jahre Erfahrung im zahnmedizinischen Bereich mit, denn sie hat ihren Beruf von der Pike auf gelernt: Ausbildung zur Zahnarzthelferin, Zahnmedizinstudium, angestellt in Gemeinschaftspraxis und seit 2010 praktiziert sie als selbständige Zahnärztin. Ganz gleich ob Teenager, Erwachsene oder Senioren, ob gesetzlich oder privat versichert, ob mit oder ohne Angst, ob Kontrolltermin oder Akutbehandlung, ob Prophylaxe oder Bleaching sie begrüßt alle ihre Patienten mit einem sympathischen, strahlend weißen Lächeln. Seien Sie neugierig und vereinbaren Sie einen Termin.

Christine Lindberg und ihr Team freuen sich auf Sie!

📍 www.zahnarztpraxis-lindberg.de

ANZEIGE



GUT LEBEN IM QUARTIER - FÜR JUNG UND ALT!

Am Donnerstag, 5. Dezember 2019, wird im „Allegro - Kulturraum Rahlstedt“ von 17 Uhr bis 19 Uhr über die Stadt für alle Generationen diskutiert: die Age-friendly City!

Mit dabei die grüne Bezirksabgeordnete Christa Möller-Metzger sowie Rosa Domm, ehemalige Landessprecherin der Grünen Jugend und Christiane Blömeke, seniorenpolitische Sprecherin der GRÜNEN in der Hamburger Bürgerschaft. Die Journalistin Gabriele Heise moderiert.



MEINEN ELTERN BEIM HAUS-VERKAUF UND *Umzug* HELFEN



Bettina Blackert

So fühlt es sich für Maklerin Bettina Blackert von Blackert & Borchers Immobilien an.

Entscheidungsphase

Bettina Blackert bringt langjährige Erfahrung aus einem großen internationalen Maklerbüro mit und hat 2008 mit einem Partner Blackert & Borchers Immobilien in Rahlstedt gegründet. Sie hat ein klares Konzept entwickelt, das sie authentisch und pragmatisch vertritt: das Rundum-Sorglos-Paket. Es beginnt in dem Moment der Entscheidung ihrer Kunden, umziehen zu wollen. Parallel gilt es sodann den Hausverkauf sowie die neue Bleibe zu organisieren. Bettina Blackert kennt den Spagat, denn die zukünftige Versorgung ist in den meisten Fällen abhängig vom Erlös des Hauses. Sie schätzt die Immobilie daher realistisch ein, um auf dieser Basis eine individuelle Vorauswahl für die künftige Wohnsituation zu treffen. Sie begleitet ihre Kunden auf Wunsch auch bei den Besichtigungen und hilft bei der Einschätzung, ob die kleinere Immobilie, die Mietwohnung oder die Residenz passend auf sie wirkt.

Verkaufsphase

In Bezug auf den Verkauf weiß sie, wie man das Haus ins rechte Licht rückt und auf welche Details es den neuen Immobilienbesitzern ankommt, insofern kann sie zielgruppengerechte Exposés verfassen und ansprechende Fotos erstellen. Sie wählt dafür günstige Perspektiven, die den jeweiligen Charme der Immobilie ausdrücken. Vor den Besichtigungen prüft sie, ob noch eine Reparatur nötig ist. Eine defekte, verschlossene Außenjalousie verdunkelt einerseits die Räume und lässt andererseits Interessenten ahnen, wie man mit der Instandhaltung der Immobilie insgesamt in der Vergangenheit umgegangen ist. Reparaturen dieser Art veranlasst sie selbstverständlich vorab. Sollte es sich nur um klöternde Heizkörper handeln, entlüftet sie sie schon mal selber und sollte Licht auf dem Dachboden oder im Keller fehlen, so kümmert sie sich kurzerhand um eine Stehleuchte. So steht der Besichtigung nichts mehr im Wege. Während des Verkaufszeitraums geht sie



behutsam und diskret vor – es muss nicht gleich die ganze Nachbarschaft alle Veränderungen mitbekommen. Persönliche Begleitung zum Notar inklusive Abholservice, wenn Verkäufer oder Verkäuferin nicht mehr so ganz so mobil sind, ist für sie eine Selbstverständlichkeit.

Umzugsphase

Ebenso diskret aber pragmatisch sorgt sie beim Umzug im Hintergrund dafür, dass alles funktioniert. Dafür organisiert sie bei Bedarf z.B. ein Umzugsunternehmen, den Sperrmüll, entsprechende Handwerker, Gärtner, etc. – all die Dinge, die noch nach dem Auszug oder all die Dinge, die noch vor dem Einzug in die neue Immobilie erledigt werden müssen. Freundlich und zupackend steht sie ihren Kunden bis zum Umzug zur Seite. „Es könnten ja meine Eltern sein und genauso behandle ich sie auch“ erklärt Bettina Blackert. „Erst wenn sie wohlbehalten umgezogen sind, kann auch ich wieder gut schlafen.“ ■

Blackert & Borchers Immobilien GmbH & Co. KG
Büro: Neuer Hölftigbaum 5-7 über BOSCH
22143 Hamburg

Telefon: 040 / 69 64 83 81
Mobil: 0171 / 95 23 716

info@blackert-borchers.de
www.blackert-borchers.de



A Plätzchen a day keeps the Weihnachtsstress away.

Internetweisheit



Martha Stift in Paalende 25a Seniorenwohnanlage PLUS in Rahlstedt eröffnet

Die ersten Mieter ziehen gerade in die von der Martha Stiftung errichtete Wohnanlage Paalende ein. Durch die Barrierefreiheit der Wohnungen, die großen Balkone und den lichtdurchfluteten Gemeinschaftsraum, möchte die Martha Stiftung selbstständiges Wohnen bis ins hohe Alter in einer Gemeinschaft ermöglichen. Mit architektonischem Bedacht und kleinen Raffinessen, wie z.B. breiten Fensterbänken in Sitzhöhe, die zum Verweilen am Fenster einladen, sind 19 Ein- und Zweizimmer-Wohnungen entstanden. Zu jeder Wohnung werden

im Gebäude verschließbare Abstellmöglichkeiten für Elektrorollstühle und Fahrräder bereitgestellt. Der Gemeinschaftsraum mit großer Küche steht allen Mieterinnen und Mietern für die festgelegten Sprechzeiten und für gemeinsame und eigene Veranstaltungen zur Verfügung. Außerdem können die Mieter die Service- und Freizeitangebote und den täglichen Mittagstisch des Martha Hauses nutzen. Das Angebot des Mittagstisches gilt übrigens auch für alle, die nicht in einer der Wohnanlagen der Martha Stiftung wohnen. Zum

öffentlichen Nahverkehr haben es die Mieter nicht weit, zur Buslinie 164 gelangt man fußläufig. Im Servicewohnen der Martha Stiftung werden ein Grundsicherung mit Beratung und Begleitung in den verschiedenen Lebensphasen sichergestellt. Auf Wunsch können Dienstleistungen vermittelt werden. Die neuen Mieter freuen sich besonders über den schön gestalteten Garten. Aufgrund der hohen Nachfrage konnten alle Wohnungen zum Einzugsstermin Anfang November vermietet werden.

Tel. 675770



Unabhängig ist einfach.



sparkasse-holstein.de

Jetzt beraten lassen, damit Frau später finanziell abgesichert ist.

Sparkasse Holstein

Herr Wolter aus der Jury stellt in seiner Rede humorvoll fest:

„Die Künstlerin nennt die Skulptur ziemlich mutig, ja tollkühn „Dicker Tropfen“. Das darf ja nun wirklich nur eine Frau. Stellen Sie sich vor, wie wir hier daständen, hätte ein Mann diese Skulptur erschaffen.“



Publikumspreis:
1. Nina Groth (auf dem Bild vorn)
Ankern
 Acryl auf Leinwand/Malerei, Text
2. Beate Udelhoven (2.v.r.)
Gedanken zur Flucht übers Meer
 Gouache/Tempera auf Leinwand
3. Elisabeth Gross (rechts)
Dicker Tropfen
 Ton & Object trouve

Jurypreis:
1. Thomas Wedemeyer (links)
ohne Titel
 Cyanotypie auf Gips
2. Elisabeth Gross (rechts)
Dicker Tropfen
 Ton & Object trouve
3. Katja Henkel (2.v.l.)
Dance with nature
 Plastik in den Wasserstraßen von Venedig, Tryptichon/Fotografie

ANZEIGEN



Künstlerin Barbara Koch

Kunst und Malschule 0162 1001179
 Künstlerhaus www.barbara-koch.eu
 Ohlendorffturn info@barbara-koch.eu



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, 19.12. und Fr, 20.12. von 8-16 Uhr
Ladenöffnung und Abholung
 Mo, 23.12.2019 von 8-14 Uhr

Danach sind wir ab dem 9.1.2020 wieder für Sie da.



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

Publikumspreis 2019

Das Motto: Wasser

Am Sonntag, den 10.11.2019 wurden in der Dankeskirche die Gewinner des diesjährigen Wettbewerbs geehrt - 57 Künstler haben dieses Mal teilgenommen. Es war eine wundervolle Veranstaltung in einer gänzlich in Blau ausgeleuchteten Kirche passend zum Thema Wasser. Herr Wolter hat die Jury mit einer geistreichen und charmanten Rede vertreten und das Publikum verzaubert. „Jetzt haben wir wieder ganz viel dazu gelernt.“ kommentierte Stephan Zörnig den Beitrag mit Respekt und einem Augenzwinkern. Bei der Preisverleihung gab es noch eine kleine Überraschung, denn der „Dicke Tropfen“ wurde sowohl vom Publikum als auch von der Jury ausgewählt.

Der dicke Tropfen konnte Jury und Publikum überzeugen.

Liebling der Jury: Cyanotypie von Thomas Wedemeyer

Am besten probieren Sie die verschiedenen Bodenbeläge aus - mal mit und mal ohne Schuhe.



HolzLand H.Wulf
Testen Sie das Laufgefühl!

Große Fußboden-Ausstellung: von Parkett über Massivholzdielen, Laminat, Vinyl bis hin zu Kork

Wer in Rahlstedt lebt und Holz benötigt, fährt für gewöhnlich mit dem Auto in nur rund zehn Minuten zu HolzLand H. Wulf nach Ahrensburg. Warum? Dort finden alle Holz-Fans für jedes Bauvorhaben im Haus, am Haus oder im Garten genau das, was sie suchen: eine riesige Auswahl an verschiedenen Hölzern gepaart mit einer umfassenden fachlichen Beratung plus Zuschnitt-Service und Lieferung. Während jetzt im Herbst die einen noch schnell das Carport, die Terrasse oder einen Zaun bzw. Sichtschutz bauen, renovieren andere ihren Wohnbereich und widmen sich dem großen Kapitel „Fußböden“. Bei HolzLand H. Wulf haben sie die Wahl zwischen Parkett, Massivholzdielen, Laminat, Vinyl und Kork. Die Entscheidung ist nicht einfach, denn der Bodenbelag beeinflusst den Stil eines Raumes. Die einen bevorzugen eine moderne Atmosphäre, die anderen fühlen sich in einer rustikalen Atmosphäre am wohlsten. Axel Golde ist bei HolzLand H. Wulf der Experte für die verschiedenen Bodenbeläge und berät, mit welchen Böden man das gewünschte Ambiente schaffen kann - ganz gleich welchen Einrichtungsstil der Kunde hat, Axel Golde findet für jeden individuellen Wohlfühlwunsch eine passende Lösung: „Aktuell voll im Trend liegen Parkett Landhaus-



Ute Keuchel empfiehlt Parkett für ein angenehmes Laufgefühl zu Hause.

dielen aus Eiche, vornehmlich in grau-weiß. Unsere Top Seller, d.h. hochwertige Böden zu einem attraktiven Preis, sind am Lager, so dass eine zügige Lieferung möglich ist.“

Schauen Sie doch einfach mal vorbei oder vereinbaren einen Beratungstermin!

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

Stilvolle Böden, die jeden begeistern!

Große Bodenvielfalt

- ▶ Parkett
- ▶ Massivholzdielen
- ▶ Laminat
- ▶ Design-/Vinylböden
- ▶ Kork/Design-Kork
- ▶ Zubehör

In nur 10 Minuten von Rahlstedt zu HolzLand H. Wulf

Wir sind bei Facebook!

Türen | Fenster | Carports | Zäune | Terrassen | Bauen mit Holz

Qualität & Service vom Holzfachhandel

HolzLand H. Wulf GmbH
 Bahnhofstraße 19
 22926 Ahrensburg

Tel. 0 41 02/4 55 50
 www.holzlandwulf.de

HolzLand H. Wulf

Wiktorija, Jenna und Daniel raspeln die Birnen.

EIN TV KOCH ROCKT DIE

Mensa

Besuch an der Grund- und Stadtteilschule Altrahlstedt: Stefan Marquard setzt sich für gesundes und leckeres Essen an Schulen ein.

Sternkoch Stefan Marquard und die Krankenkasse Knappschaft haben in den vergangenen drei Jahren bundesweit bereits über 50 Schulen mit ihrem gemeinsamen Präventionsprojekt „Sternküche macht Schule“ besucht. Beim Aktionstag an der Grund- und Stadtteilschule Altrahlstedt hat Stefan Marquard gezeigt, wie gesund, lecker und frisch Schulessen sein kann – und das ohne Mehrkosten! Mit seinen ganz eigenen Methoden und seiner

Stefan Marquard

Für seine revolutionären Kochmethoden wurde der gelernte Koch und Metzger mit dem **GastroStern 2017**, einem **Michelin-Stern**, der **„Goldenen Schlemmerente“** sowie mit **18 Punkten im Gault-Millau ausgezeichnet**. **Vielfache Fernsehauftritte und mehr als 10 Kochbücher machten ihn bekannt**. **Besonders am Herzen liegt ihm die Arbeit mit Kindern**. **Er zeigt auf unkonventionelle Art, dass gesundes Essen schmeckt und die Zubereitung Spaß macht**. **Frei nach dem Motto: „Weg vom Einheitsbrei – ran an die Frischeküche!“** www.stefanmarquard.de

Begeisterung hat er der Küchencrew rund um Frau Linek gezeigt, wie sie effizienter einkaufen, schonender zubereiten und so frisches und gesundes Essen auf den Mensatisch bringen können. Er ist mitreißend und witzig. Die Kinder sind fasziniert und glauben ihm, wenn er sagt: „Gemüse ist geil, wenn man es altersgerecht zubereitet.“ So wie er über gesunde Ernährung spricht, verstehen sie, was es bedeutet und was es mit ihnen zu tun hat. Engagiert und stolz helfen sie an diesem Tag, das Essen für die ganze Schule vorzubereiten: 300 Schüler und Lehrer! Eine erste Gruppe bereitet einen Smoothie aus Ananas und Apfel als Pausensnack vor. Richtig lecker. Die Mitschüler sind begeistert und genießen die erste große Pause mit ganz vielen Vitaminen. Eine andere Gruppe erstellt fleißig Hähnchenspieße mit Paprika und eine weitere Gruppe ist für das Hauptgericht zuständig, Putenschnitzel mit Gemüsereis und Tomatensoße. Und für den Nachtisch wird eine Quarkspeise mit geraspelter Birne zubereitet. Allen schmeckt's heute besonders gut ... Schulleiterin Katrin Vogel greift sogar gleich zweimal zum Nachtisch

Stefan Marquard ist zwar ein Spitzenkoch aber vor allem Entertainer. Er verspricht pure Lebensfreude. Natürlich dürfen auch Selfies mit ihm gemacht werden. Andere Schüler lassen sich ihre Kochbücher von ihm signieren. Doch damit die Aktion keine Eintagsfliege bleibt, analysiert Stefan Marquard den gesamten Verpflegungsprozess und erstellt gemeinsam individuelle Programmbausteine mit allen Beteiligten. Diese münden in einem Abschluss fester Vereinbarungen. Durch die Übergabe der Arbeitsergebnisse an Köche, SchülerInnen, Eltern und Lehrkräfte, haben die Schulen eine schriftliche Grundlage, um sich dauerhaft für eine schmackhafte und gesunde Verpflegung einzusetzen und entsprechende Verträge mit ihren Lieferanten oder Betreibern zu schließen. Nach etwa sechs

Monaten wird den Schulen eine Nachschulung zum Vertiefen der Inhalte angeboten. Die Küchencrew kann bereits gemachte Erfahrungen einbringen und Fragen an Stefan Marquard stellen. Außerdem steht den Köchen das ganze Jahr über ein eigenes Forum für den fachlichen Austausch mit anderen Köchen zu Verfügung. Wir drücken die Daumen für nachhaltig gutes Gelingen und wünschen guten Appetit! ■

Damit das Betreiben einer Schulmensa trotz eines durchschnittlichen Budgets zwischen 2,80 und 3,80 Euro wirtschaftlich interessant ist, müssen alle Prozesse optimiert werden: Vom Einkauf über die Lagerung bis zum schonenden Garen mit niedrigen Temperaturen. Darüber hinaus müssen die Köche vor Ort, beziehungsweise die Caterer, Lehrkräfte, Eltern, die Gemeinde und vor allem die SchülerInnen mit eingebunden werden. Gemeinsam kann dann das eigene Angebot überprüft werden – von der Zubereitung über die Essensausgabe bis zur Atmosphäre im Speiseraum.

- Das Angebot lässt sich verbessern mit:
- freier Komponentenwahl, z.B. Salatbar und Dessertauswahl
 - Gesundheits- und Ernährungserziehung
 - Zwischenverpflegung für ein zweites Frühstück mit einem Frühstücksbuffet
 - informativer, ausführlicher Speiseplan

www.sternekueche-macht-schule.de

ANZEIGE

ERÖFFNUNG JANUAR 2020

Terminvergabe unter: 040-44 29 18 online: zahnarztpraxis-lindberg.de



STRAHLEN SIE MIT UNS BEI JEDEM WETTER



ZAHNARZTPRAXIS
LINDBERG
Helmut-Steidl-Platz 1, 1.OG, 22143

Check up für alle Schulen



Ein rundum fröhlicher Tag für die fleißigen Helfer Finlay, Jasmin, Felix und Zerrin, v.l.n.r.

ANZEIGE

Stadtteilschulen und Gymnasien informieren

WEITERFÜHRENDE SCHULEN

Anmeldewoche 3.2. – 7.2.2020

<p>Stadtteilschule MEIENDORF</p> <p>Informationsabend für zukünftige Fünftklässler Mi., 27.11.2019, 19.00 - 21.00 Uhr Mi., 22.01.2020, 19.00 - 21.00 Uhr</p> <p>Tag der offenen Tür Fr., 13.12.2019, 16.00 – 18.30 Uhr</p> <p>Stadtteilschule Meiendorf Deepenhorn 1, 22145 Hamburg Tel. 040 428 93 08 0 sts-meiendorf.hamburg.de</p>	<p>Stadtteilschule Oldenfelde Das Beste ist dabei!</p> <p>Informationsabend für den zukünftigen Jahrgang 5 Do., 05.12.2019, 19.00 - 21.00 Uhr Mi., 22.01.2020, 19.00 - 21.00 Uhr</p> <p>Tag der offenen Schule Sa., 11.01.2020, 10.00 - 13.00 Uhr</p> <p>Informationsabend Oberstufe Mi., 23.01.2020, 19.00 - 20.30 Uhr</p> <p>Stadtteilschule Oldenfelde Delingsdorfer Weg 6, 22143 Hamburg Tel. 040 428 86 63 50 sts-oldenfelde.hamburg.de</p>	<p>Grund- und Stadtteilschule Altrahlstedt HAMBURG mit gymnasialer Oberstufe</p> <p>Informationsabend für Eltern der neuen 5. Klassen Do., 04.12.2019, 19.00 Uhr</p> <p>Tag der offenen Tür Do., 16.01.2020, 16.30 – 19.00 Uhr</p> <p>Grund- und Stadtteilschule Altrahlstedt Hüllenkamp 19, 22149 Hamburg Tel. 040 428 86 45-0 stadtteilschule-altrahlstedt.hamburg.de</p>
<p>GYMNASIUM MEIENDORF</p> <p>Elterninfoabend Do., 28.11.2019, 19.30 - 21.00 Uhr</p> <p>Tag der offenen Schule Sa., 11.01.2020, 10.00 – 13.00 Uhr</p> <p>Probstunden für Schüler*innen Do., 16.01.2020, 17.00 – 18.30 Uhr</p> <p>Gymnasium Meiendorf Schierenberg 60, 22145 Hamburg Tel. 040 428 86 38-0 www.gymei.de</p>	<p>GYMNASIUM OLDENFELDE</p> <p>Elterninfoabend Di., 26.11.2019, 19.00 - 20.30 Uhr in der Mensa</p> <p>Schülerinfonachmittag Di., 10.12.2019, 16.30 - 18.00 Uhr in der Pausenhalle</p> <p>Tag der offenen Tür Fr., 24.01.2020, 16.30 - 19.00 Uhr</p> <p>Gymnasium Oldenfelde Birkenkovenallee 12, 22143 Hamburg Tel. 040 428 86 63 10 gymnasium-oldenfelde.hamburg.de</p>	<p>GYMNASIUM RAHLSTEDT</p> <p>Informationsabend für Eltern der zukünftigen fünften Klassen Di., 03.12.2019, 19.00 Uhr Atrium (über den Nebeneingang Doberaner Weg, direkt neben der Verwaltung)</p> <p>Tag der offenen Tür Sa., 18.01.2020, 10.00 – 13.00 Uhr</p> <p>Gymnasium Rahlstedt Scharbeutzer Str.36, 22147 Hamburg Tel. 040 428 86 65-0 www.gymnasium-rahlstedt.de</p>

HIER GIBT'S ERZIEHUNGS- stress

TEXT JESSICA ROTHER

Der Herbst ist da. Er macht uns Stress. Heihussassa

Schlippes Momente



Björn von Schlippe. Illustrator, Kartonkünstler und Cartoonist

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

mit steigender Regenwahrscheinlichkeit steigt die Sorge vieler Eltern, dass ihnen und ihren Kindern in der grauen Jahreszeit die Decke auf den Kopf fallen könnte. Können wir unsere Nachmittage nun nicht mehr mit Spielplatz, Freibad, Eisdielen, Radtour oder Picknick füllen. Die Vorstellung, sich drinnen „auf der Pelle“ zu sitzen, weniger Bewegung zu haben, drohende Langeweile und das Gefühl, ständig neue Ideen aus dem Hut zaubern zu müssen, ist für viele ein Graus. Wie kommen wir da durch? Indem wir die graue Jahreszeit positiv betrachten. Sie als Ruhephase ansehen und ihre Besonderheiten feiern.

Es gibt Dinge, die Kindern im Herbst mehr Freude bereiten als im Sommer:

Laterne laufen oder ein Abendspaziergang mit Taschenlampe und Blinklichtern. Das ist aufregend im Dunkeln. Kürbislichter, Blätterbilder oder Kastanienmännchen basteln. Sich dick anziehen, durchs Herbstlaub streifen, bei Regen in Pfützen hüpfen oder sich vom Wind die Haare zerzausen lassen. Dabei machen Kinder zugleich wichtige körperliche Erfahrungen. Danach eine heiße Schokolade trinken, Kekse knabbern und gemeinsam ein Hörspiel hören oder in die dampfende Badewanne eintauchen. Am Wochenende lange frühstücken, vielleicht mit Waffeln, Pfannkuchen oder selbst gemischtem Müsli. Draußen nichts zu verpassen, kann auch entspannen.

Wie wäre es, die Adventszeit ein wenig vorzuziehen?

Auch wenn Regen und Kälte nicht geschätzt werden, freuen sich die meisten auf die Adventszeit. Ist sie dann da, bleibt meist zu wenig Zeit, um alle Vorhaben in die Tat umzusetzen. Stress entsteht. Schon jetzt können wir Plätzchen backen, Marzipankugeln herstellen, Weihnachtskarten basteln, Bratäpfel essen, es uns jeden Sonntag bei Kerzenschein gemütlich machen und eine Geschichte lesen. So haben wir für all die schönen Adventsmomente mehr Zeit und am 20. Dezember nicht das Gefühl, dass wir alles noch in die letzte Woche quetschen müssen, weil wir unsere Versprechen halten möchten. Diese Gemütlichkeit kann man auch im Januar weiter zelebrieren. Im Übrigen müssen Eltern ihren Kindern nicht ständig ein spektakuläres Programm bieten.



JESSICA ROTHER

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.

Besonders jüngere Kinder freuen sich auch über kleine Aktivitäten:

Gemeinsam durch die Waschanlage fahren und sich dabei ein Gewitter vorstellen kann aufregend sein. Genauso wie 20 Minuten an einer Baustelle stehen bleiben und zusehen. Statt in die Eisdielen, können wir in ein Café gehen und Kuchen essen. Kinder möchten beteiligt werden und wollen mithelfen. Sie könnten beim Einkauf 4-5 Aufträge bekommen, die sie sich merken und suchen müssen. Das ist spannender als nebenher zu trotten und eine tolle Übung für Merkfähigkeit und Konzentration in einer ablenkenden Umgebung. Lassen wir sie beim Kochen oder anderen Arbeiten helfen, fühlen sie sich groß und zugehörig. Natürlich dauert alles länger, aber dem gelangweilten Genörgel setzen wir damit etwas entgegen und erledigen gleichzeitig unsere Aufgaben.

Es fällt zwar nicht immer leicht, aber es kann sich lohnen, auch Langeweile auszuhalten.

Bieten wir Kindern nicht direkt Ideen an, werden sie gefordert, selbst etwas zu entwickeln und kreativ zu werden. Hier könnten wir uns die Frage stellen, ob wir ihnen ein gutes Vorbild sind. Wann sehen sie, dass Mama oder Papa Löcher in die Luft starren oder aus dem Fenster schauen, das Nichts-Tun aushalten und sogar genießen? Das ist eher selten der Fall. Auch Eltern beschäftigen sich ständig mit irgendetwas, wie Arbeit, Haushalt, PC oder Smartphone. Kinder

betrachten Bücher eher als sinnvolle Beschäftigung, wenn sie auch ihre Eltern regelmäßig lesen sehen.

Und wenn sich doch einmal alle nerven, hier ein paar Vorschläge, zur Entspannung der Situation:

Es hilft, wenn sich alle kurz Wind um die Nase pusten lassen, egal wie das Wetter ist. Den Spielplatz um die Ecke aufsuchen und kurz schaukeln, zum Einkaufen laufen, auch wenn wir nur drei Dinge brauchen oder eine Karte zum Postkasten bringen. Hauptsache raus aus der Situation und den Reset-Knopf drücken. 30 Minuten Tageslicht helfen auch gegen Winterblues, selbst wenn die Sonne nicht scheint. Wenn wir Raum für uns brauchen, sollten wir das mitteilen. Nach Möglichkeit einmal allein spazieren gehen oder sich kurz zurückziehen. Geht das nicht, kann Musik entspannen. Am besten Lieder zum Mitsingen und Tanzen. Wer singt und tanzt, kann nicht schlecht gelaunt bleiben. Um Ruhe rein zu bringen können wir etwas vorlesen, zusammen basteln, puzzeln oder malen oder gemeinsam einen Tee trinken. Ruhige Aktivitäten entspannen. Meistens auch die Eltern. Dabei können wir bewusst tief in den Bauch atmen. Negativen Gedankenkarussells entkommen wir, wenn wir uns auf die positiven Dinge der Kinder konzentrieren: Was finden wir an ihnen toll? Was macht sie besonders? Wo waren sie heute kooperativ? Das bringt uns wieder in eine wohlwollende Haltung. Und zu guter Letzt können wir Verträge ausmachen: „Wenn du mich jetzt 20 Minuten ausruhen lässt, höre ich dir danach wieder zu, lese dir vor, spielen wir etwas.“ Dafür den Wecker stellen oder die Uhr zeigen, denn Kinder können Zeit oft nicht einschätzen. Vielleicht sind sie nach Ablauf der Zeit ins Spiel vertieft und wir können fragen, ob wir noch etwas verlängern wollen. Ja, der Herbst ist da. Er bringt uns Nähe. Heihussassa. ■

Bei Interesse an Coachings, Workshops oder Austausch zu Ihren Erziehungsthemen in Kleingruppen (auch bei Ihnen zu Hause oder in Ihrer Einrichtung) melden Sie sich unter: Mail@Jessica-Rother.de oder unter 040-65994698. Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website: www.Jessica-Rother.de und bei Facebook: Jessica Rother - Erziehungcoaching

Ihre Aufgaben

- Eigenverantwortliche Montage von Wasser- und Wärmehälfen, Heizkostenverteilern und Rauchmeldern, sowie deren Prüfung und Ablesung
- Fachgerechte Dokumentation zur Auftragsausführung inklusive aller Montagekosten
- Beurteilung von Messstellen in heizungstechnischen Anlagen

Ihr Profil

- abgeschlossene handwerkliche/technische Ausbildung idealerweise Anlagenmechaniker/in für Sanitär-, Heizungs- und Klimatechnik
- sicherer Umgang mit Kunden
- ausgeprägtes technisches Verständnis sowie sorgfältige und kundenorientierte Arbeitsweise
- Organisationstalent und Lösungsorientierung
- Freude an der Teamarbeit und im Umgang mit Menschen
- Sicherer Umgang mit modernen Kommunikationsmitteln und PC Grundkenntnisse
- Führerschein Klasse B

Bitte bewerben Sie sich ausschließlich online über unsere Website: www.brunata-metrona.de/karriere



**Teil 8
Matthias
Marks**
Kirchengemeinde
Alt-Rahlstedt

Ausgangssituation: In der heutigen Zeit sind wir es gewohnt, viel Privates über Stars und Sternchen zu wissen, gepaart mit Halbwahrheiten und Fake-News. Schwierig wird es mit Prominenten vergangener Tage. Wie hat zum Beispiel Jesus gelebt? Was wissen wir aus seinem Privatleben? TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

Der neue Pastor Matthias Marks, stellt sich unserer „unmöglichen“ Frage:

WIE HAT JESUS EIGENTLICH

WEIHNACHTEN GEFEIERT?

Matthias Marks: Tja, es könnte wohl sein, dass es heute Menschen gibt, die diese Frage gar nicht als „unmöglich“ verstehen, nicht einmal als Scherzfrage. Weihnachten wird heute aus unterschiedlichsten Gründen gefeiert. Aber was das Fest mit Jesus zu tun hat, ist längst nicht mehr jedem bekannt.

Fragen wir anders: Wie hätte Jesus Weihnachten gefeiert, wenn er heute gelebt hätte?

MM: Ich glaube, es hätte bei ihm – genau wie bei uns – Geschenke gegeben. Und zwar nicht zu knapp. Sicher auch ein prächtiges Fest-Essen mit den Seinen. An mehreren Stellen in der Bibel wird deutlich, dass Jesus sehr großzügig

war und auch die genussvollen Seiten des Lebens zu schätzen wusste. Weihnachten ist und bleibt ein besonderes Fest, weil es mit einem besonderen Geschenk zu tun hat. Deshalb wird es zu recht besonders gefeiert.

Wie ist es eigentlich entstanden?

MM: Eine gute Frage. Eigentlich ist Weihnachten eine erfundene Wahrheit bzw. eine wahre Erfindung. Denn das Ursprungsdatum unseres christlichen Glaubens ist ja Ostern, also das Ereignis der Auferstehung Jesu von den Toten und die damit verbundene Hoffnung für alle, die an ihn glauben. Weihnachten ist nachträglich entstanden, weil er – Jesus, den wir Christen als Gottes

Sohn bekennen – logischerweise auch irgendwann einmal geboren worden sein muss. Ob das im Dezember war, ist sehr fraglich. Geschichtlich belegt ist, dass in Rom seit dem Jahr 336 der 25. Dezember als kirchlicher Feiertag begangen wurde. Wer weiß, vielleicht beeinflusst durch den Kult um einen römischen Sonnengott, für den am 25. Dezember 274 ein großes Fest gefeiert wurde und den die frühen Christen mit dem Bild des Christus als der „wahren Sonne“ in Verbindung brachten? Theologisch gesehen ist es jedenfalls rätselhaft, warum im Laufe der Zeit Weihnachten zum populärsten Fest der Christenheit wurde – und nicht Ostern.

Apropos populär: Der richtige Weihnachts-Hype ist ja schon am 24. Dezember.

MM: Und wie! Mit Weihnachten meinen Viele vor allem Heiligabend. Da sind die Kirchen landauf landab überfüllt. Da ist für uns Pastoren Großeinsatz angesagt. Da finden viele Menschen etwas von dem, wonach sie sich im tiefsten Inneren sehnen. Und das kristallisiert sich in vielerlei Hinsicht in dem Motiv der Geburt des Christuskindes im Stall von Bethlehem. Der Evangelist Lukas berichtet von Hirten, die des Nachts ihre Schafherden hüten, als ein Engel erscheint, der ihnen die frohe Botschaft von der Geburt des Heilands bringt. Und der Evangelist Matthäus berichtet, dass drei Astrologen aus dem Morgenland einem auffälligen Stern folgen, der sie zur Krippe führt. Mir scheint, das Geheimnisvolle jener „Heiligen Nacht“ ist bis heute spürbar. Daher der Hype an Heiligabend.

Nun mal eine provokante Frage zum Thema: Wer ist der Vater von Jesus?

MM: Diese Frage stellen wir gern unseren Konfirmanden. Wenn sie im Fa-

Schon als 12-jähriger, so erzählt die Bibel, läuft er seinen Eltern weg, um bei den Gläubigen im Tempel zu sein.

miliengottesdienst an Heiligabend ein Krippenspiel aufführen, sind Maria und Josef nicht wegzudenken. Mit dem Jesuskind in der Krippe (als Puppe oder symbolisch als Kerze) sind sie die Heilige Familie. Ist also Josef der Vater? In der Bibel steht etwas anderes. Demnach hatte Maria, als sie schwanger wurde, weder mit Josef noch je zuvor mit einem anderen Mann Geschlechtsverkehr. Stattdessen überbringt der Engel Gabriel ihr die göttliche Nachricht: „Der heilige Geist wird über dich kommen, und die Kraft des Höchsten wird dich über-

schatten; darum wird auch das Heilige, das geboren wird, Gottes Sohn genannt werden.“ (Lukas 1, 35). Deshalb heißt es im Glaubensbekenntnis: „geboren von der Jungfrau Maria“. An dieser Aussage entzündet sich heute viel Unverständnis und Kritik: biologisch nicht möglich, also quatsch. Manche, die vermitteln wollen, sagen, das griechische Wort für „Jungfrau“ könne auch mit „junge Frau“ übersetzt werden. Damit haben sie zwar recht, geben aber die Weihnachts-Pointe preis. Sie besagt schlicht und einfach: Gott ist Mensch geworden. In Jesus hat Gott selbst das Licht der Welt erblickt. Das ist keine biologische, sondern eine Glaubensaussage: Christus = wahrer Mensch + wahrer Gott.

Wie ist Josef damit umgegangen?

MM: In der Bibel heißt es, dass er wohl dachte, Maria sei fremdgegangen, und sie deshalb – großzügig, wie er beschrieben wird – als Schutz vor Schande heimlich verlassen wollte (Matthäus 1, 19). Aber dann folgte er der Ansage eines Engels, der ihn über die Ereignisse aufklärte, und kümmerte sich rührend und verantwortungsvoll um Jesus und Maria. Er rettete Jesus das Leben, als Kö-

ANZEIGE



Der Partner
für Senioren
in Rahlstedt

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

Martha Haus

Am Ohlendorffturm 20–22
– Vollstationäre Pflege
– Kurzzeitpflege

Tel. (040) 675 77-0

Seniorenwohnungen

Brockdorffstraße 57a
Am Ohlendorffturm 16
Am Ohlendorffturm 18
Paalende 25a

Tel. (040) 6 75 77-155

Ambulante Pflege

Diakoniezentrum
Rahlstedt
Greifenberger Str. 54

Tel. (040) 64 89 99-25



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

nig Herodes aus Angst vor Machtverlust alle neugeborenen Kinder in Bethlehem töten ließ. Später lernte Jesus bei ihm in der Werkstatt das Tischlerhandwerk.

Weihnachten und Familie gehören für viele zusammen. Wie war das Familienleben bei Jesus?

MM: Viel ist darüber nicht bekannt. Schon als 12-jähriger, so erzählt die Bibel, läuft er seinen Eltern weg, um bei den Gläubigen im Tempel zu sein. Auch später, während seines öffentlichen Wirkens, hatte Jesus zu seinen Eltern und Geschwistern im familiären Sinne ein eher distanzierendes Verhältnis. Vier leibliche Brüder werden genannt: Jakobus, Joseph (Joses), Simon und Judas. Namentlich unerwähnt bleiben die Schwestern. Als Erstgeborener hätte Jesus nach Josefs Tod die Familie versorgen müssen, kam dieser Pflicht aber offenbar nicht nach. Schroff konnte er Maria und seine Geschwister abweisen



mit den Worten, dass nicht sie, sondern diejenigen, die den Willen Gottes tun, seine Mutter und seine Geschwister seien. Umgekehrt hielten seine Brüder ihn für verrückt. Ziemlich krass alles.

Und eine eigene Familie zu gründen? War das für Jesus jemals ein Thema?

MM: Die biblischen Zeugnisse halten sich da ziemlich bedeckt. Sie zeichnen die Bilder eines Menschen, der sich vollkommen Gott hingibt, um sein Frie-

denreich auf Erden zu verwirklichen: die Liebe zu allen Menschen. Dafür zog er als Wanderprediger durchs Land, hatte seine Jünger und Jüngerinnen, mit denen er zusammenlebte, traf auf Menschen, die er heilte usw. Da passt das Bild mit einer eigenen Familie oder auch schon Ehe nicht so recht hinein. Es sind ja Bilder, die Jesus als den Sohn Gottes glaubhaft machen sollen: vollkommene Gottesliebe mündet in vollkommene Nächstenliebe (Agape). Da würde die sinnliche Liebe (Eros) nur ablenken und wegen der Sünde auf Abwege führen. Agape will nicht haben, sondern schenken. Sie ist nicht Begehren, sondern Hingabe. Gleichwohl: Jesus war ein Mensch, und wer weiß, was damals wirklich gelaufen ist? Außerbiblische Schriften schüren Gerüchte. Es wird gemunkelt, ob Jesus ein intimes Verhältnis zu Maria Magdalena gehabt haben könnte. Aber nichts Genaues weiß man nicht.

Nochmal zu Weihnachten: Was hätte Jesus wohl zum Weihnachtsbaum gesagt?

MM: Kommt drauf an, wie er geschmückt ist. Die Symbolik mit den vielen Lichtern wäre wohl in seinem Sinne gewesen, wenn man sie von oben nach unten versteht: Ganz klein kommt Gottes Liebe in diese Welt (die eine Kerze oben) und sowie Menschen von ihr berührt werden, breitet sie sich (von oben nach unten und ringsherum) immer mehr aus und bekommt Hand und Fuß. Vielleicht würde Jesus heute ein Schild dranhängen mit seinen Worten: „Ich bin das Licht der Welt. Wer sich an mich hält, wird nicht in der Finsternis umherirren, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ (Johannes 8,12). ■

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

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



100 Jahre Hockey und Tennis in Rahlstedt
**EINE ERFOLGS-
GESCHICHTE**



Das Clubhaus von 1924

Der RHTC heute



Das internationale Pfingstturnier



Hockeydamen um Helga Erdmann in den 20er Jahren

der Verein wird 1919 als Altrahlstedter Hockeyclub (AHC) gegründet und 1927 in Rahlstedter Hockey- und Tennis-Club (RHTC) umbenannt. Das Clubgelände, lag damals inmitten von Wiesen und Weiden an einer Sandstraße, der Liliencronstraße - man ist stolz auf ein Clubhaus, fünf Tennisplätze und einen Hockeyplatz. Der RHTC wird überregional durch die sportlichen Leistungen der Hockeydamenmannschaft bekannt. Sie tritt 1928 erfolgreich in England auf, wird die "Englandelf" genannt und bildet das Gerüst der ersten Damen Nationalmannschaft. Die Hockeyherren nennen sich wegen ihres Kampfgeistes und des Zusammenhalts die "Eiserne Elf". 1938 werden die ersten Punktspiele im Hockey durchgeführt. Der Erfolg und der Spaß haben sich 100 Jahre gehalten. Heute hat der Club rund 700 Mitglieder. Er zeichnet sich durch eine hervorragende Jugendarbeit aus und ist als Familienclub im Herzen Rahlstedts zur festen Instanz geworden. ■

Liliencronstraße 47, www.rhtc.de



- Der heutige Vorstand (v. l. n. r.)
N. Peters (Schriftwart),
P. Lütjens (1. Anlagenwart und Schatzmeister),
T. Linnekogel (1. Vorsitzender),
T. Streckel (2. Vorsitzender),
M. Zeller (2. Hockeywartin),
K. Kliem (Tennis-Jugendwart),
T. Peemöller (1. Hockeywart),
P. Scholz (Hockey-Jugendwart),
M. Tonner (1. Tenniswart),
U.-R. Blankenburg (2. Anlagenwart)
Nicht im Bild:
Dirk Sperling, der 2. Tenniswart



Die eiserne Elf

SERVICE
RUND UMS
AUTO:

Gestern

Als Johann Müller vor 80 Jahren seine Werkstatt eröffnet hat, hat er bereits den Grundstein des Erfolgs gesetzt: top Technologie gepaart mit einem top Team.

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE



Johann Müller



Erster Firmensitz in Wandsbek



Analoges
Standgerät
und...



Öl im Kännchen...

und heute

auch nach 80 Jahren ruht sich der inhabergeführte Betrieb nicht auf den Lorbeeren der vergangenen Jahre aus, sondern entwickelt sich als Dieselwerkstatt und markenunabhängige Allroundwerkstatt für PKW, Sportwagen, Nutzfahrzeuge, Wohnmobile und Oldtimer sukzessive weiter. Geschäftsführer Daniel Nitsche bringt es Spaß, den Betrieb von Johann Müller in der Tradition des Wandels fortzuführen und Dinge voranzutreiben. Besonders

stolz ist er auf sein vielseitiges Team. Seine Jungs haben die Flexibilität sich auf Hightech-Elektronik und Digitalisierung einzulassen, haben aber auch noch die Liebe zum Automobil längst vergangener Tage im Blut, so dass sie bei einer Probefahrt hören und fühlen, was nicht in Ordnung ist. ■

Johann Müller GmbH & Co. KG
Neuer Höltigbaum 5-7, 22143 Hamburg
Tel. 040 / 68 28 79 0
www.mueller-johann.de



...digitale
kabellose
Diagnose



... Öl in der 2l Dose



Kundendienst: v.l.n.r.
Frank Schröder, René
Madaus, Daniel Kaspari
und Thomas Heider



Top geschultes und vielseitiges Team

25.04.1936
Firmengründer
Johann Müller
eröffnet sein
Geschäft an der
Wandsbeker Zoll-
straße (B75 stadt-
einwärts hinter
Conrad Elektronik)



05.01.1968
Johann Cassens
erhält Prokura
für die
Geschäfte des
Unternehmens

01.04.1970
Johann Cassens
wird gleich-
berechtigter
Geschäftsführer
und unterstützt
Herrn Müller

07.02.1974
Johann Müller
geht in den
Ruhestand

Johann Müller (r.) mit dem damaligen Senator

1979



Johann
Cassens

10.12.1985
Umfirmierung in
Johann Müller
GmbH & Co. KG

19.04.1994
Jan Cassens, der
Sohn von Johann
Cassens, wird
Geschäftsführer.



01.11.2000
Der neu errich-
tete Unterneh-
menssitz am
Neuen Höltig-
baum 5-7 wird
eröffnet.

01.07.2009
Daniel Nitsche
übernimmt als
neuer Geschäfts-
führer der
Johann Müller
GmbH & Co.KG
das operative
Tagesgeschäft.



2019

Minnemein

ODER DIE DREI
PULLOVERTEILUNGEN

Geschichten aus Rahlstedt

VON ALEXANDER POSCH

Einmal ging ich mit den Kindern durch den Wald. Auch der Hund war mit dabei. Aus dem Unterholz kamen seltsame Geräusche. Keine Erdkröten, als wir nachsahen, sondern eine alte Frau, die wimmerte. Sie sagte, es sei Krieg und wir sollten sie unter dem Laub lassen. Nur toter Honig in ih-

rem Kopf. Wir brachten sie zur Polizei. Die Frau war schon einige Tage verschwunden. Erstmals wollte niemand sie haben. Es gab Probleme mit dem Versicherungsschutz. Man drückte sie uns auf, weil wir eine große Familie waren. Sieben Kinder, stupste der eine Polizist den anderen an und grinste. Deren Bude ist sowieso am Überquellen. Für ihre Verpflegung gaben sie uns Lebensmittelmärkte. Die Behörden würden sich kümmern, hieß es.

Aber wir hörten nichts mehr von ihnen, und die Alte war zu nichts zu gebrauchen. Sie trieb uns zum Wahnsinn. Mit ihrem hirnlosen Verhalten stellte sie unseren Haushalt auf den Kopf. Die Kinder vernachlässigten ihre Pflichten und imitierten die Anarchie der Alten.

Ich drehte durch, brüllte alles an, was mir in den Weg kam. In meinem Wahn zerriss ich zuerst die Kaninchen der Kinder, dann zerriss ich Minnemein, den Pullover.

Das war bereits die zweite Pulloverteilung.

Denn Minnemein war vor Jahren von Irma und mir säuberlich in der Mitte zerschnitten worden. Deshalb riss er jetzt sauber an der Naht durch.

Irma rief die Polizei. Sie holten mich und die Alte ab. Nach einer Nacht in der Zelle brachten sie mich nach Hause zurück. Ich entschuldigte mich bei Irma und den Kindern. Wir aßen die Kaninchen, ich nähte den Pullover. Wo die Alte geblieben war, wussten wir nicht.

Seitdem habe ich mich im Zaum. Aggressivität nützt nichts. Sie kostet nur Kraft. Kraft, die mir im Haushalt mit den Kindern fehlt.

Ich bin mit 16 von zu Hause abgehauen. Mein Alter war ein unmöglicher Kerl, Maler, guter Fachmann, ich musste immer daneben stehen. Er wollte, dass ich auch Maler werde, verdrosch mich bei jedem Fehler. Ich wollte aber zum Strom, dahin,

wo es flackerte und blitze. Zack!, wieder hatte ich eine sitzen, wenn ich das sagte. Das wurde mir wirklich zu viel. Mutter steckte mir noch etwas zu und weinte, als ich durch die Tür schlüpfte.

Ruckzuck war das Geld weg. Ich machte lange Finger, schlief mal hier mal da, guckte mir Handgriffe auf Baustellen ab. Was mir in die Hände fiel, verschauerte ich. Ich hatte flinke Finger und der Typ, zu dem ich die Ware trug, fragte mich, ob ich bei ihm einsteigen wollte. Aber die Arbeit hinter dem Tresen war wie Zwangsarbeit, das passte nicht zu meinem Charakter, ich hatte anderes im Kopf, trieb mich draußen rum, traf mal hier ein Mädchen, mal dort, machte dies und das.

Dann begegnete ich Irma. Liebe auf den ersten Blick. Sie hatte Stricknadeln dabei. Sie sagte, sie stricke mir einen Pullover. Ich sagte, da stricke ich mit.

Es war unser erster Pullover, wir trugen ihn abwechselnd. Er war unser Lieblingspullover.

Irma hatte von rechts begonnen. Das Bündchen in flammendem Rot, dann ein schwarzer Ärmel und auf der rechten Brustseite ein Frauenkopf mit weit aufgerissenen Mund, aus dem eine dicke graue Zunge hervorkam, wie ein unförmiger Hering. Ich strickte von links, ebenfalls mit einem farbigen grellgrünen Bündchen, dann ein oranger Ärmel und auf der linken Pulloverseite einen irokesenfrisurierten Männerkopf, aus dem die gleiche bleigraue Zunge hervorquoll - die Zungen wurden in der Mitte des Pullovers, etwa in Höhe des Solar Plexus, zu einem dicken, grauen Geschwulst.

Wir nannten den Pullover Minnemein. Minnemein wurde zu einem Fetisch für uns. Wer ihn trug, der wurde mit sexueller Energie aufgeladen. Wir landeten so häufig im Bett wie nie zuvor. Damals prak-



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

tizierten wir eine Form der natürlichen Verhütung. Es gab Tage, an denen Irma problemlos Sex haben konnte. Manchmal hielten wir uns daran. Oder ich hängte meine Hoden in heißes Wasser, um meine Spermien unfruchtbar zu machen.

Die erste schlimme Ehekrise hatten wir, als das dritte Kind da war. So viele Hände hatten wir überhaupt nicht, um mit dem Nachwuchs fertig zu werden.

Irma und ich schrien uns nur noch an.

Ich griff mir Minnemein und schrie: Das wars! Aber Irma kreischte und umklammerte den Pullover. Pulloverumschlungen standen wir im Flur. Es ging weder vorwärts noch rückwärts. Erschöpft gaben wir auf. Irma zerschnitt Minnemein exakt in der Mitte.

Mit meinem Teil lebte ich einige Monate auf der Straße. Aber ein halber Pullover ist kein ganzer Pullover. Und so ging ich zu Irma zurück. Ich merkte, dass ich doch eher der häusliche Typ war.

Wir flickten Minnemein und fanden ihn anregend wie immer.

Mit sieben Kindern überwies man uns endlich genügend Kindergeld, damit wir über das ganze Jahr kamen. Wir kauften ein Haus. Ein kleines. Und Irma verdiente

Die Frauen erhielten ein Präsent der Saison, also einen Yogakurs oder eine Einführung ins Intervallfasten.

mit Schwarzstricken etwas dazu.

Das Leben lief so vor sich hin. Die Kinder wurden älter, erlernten Berufe, zogen aus. Einer war Dachdecker geworden, einer Maurer, einer Tischler. Niemand wollte Maler oder Elektriker werden.

Als wir nur noch die drei Jüngsten im Haus hatten, zogen Vietnamesen neben uns ein. Die stellten einen modernen Zerstäuber vors Haus. Rissen alles raus und zerstäubten es: Täflung, Küche, Kacheln und die Sanitäranlagen. Auch die Gartenpflanzen und selbst den alten Zaun, der noch gut aussah. Und dann haben sie einen elefantengrauen Betonzaun hingesetzt a la deutsch-deutsche Grenze.

Am Tag, als der Zerstäuber abgeholt werden sollte, machten sich unsere Kinder einen Spaß daraus Minnemein in die Maschine zu stecken. Ich ging grade mit dem Hund, als der Zerstäuber surrte. Geistesgegenwärtig zog ich ihn heraus. Minnemeins obere Hälfte war weg: Der männliche Irokesen fehlte und die Frau hatte keine Schädeldecke mehr.

Das war die dritte Pulloverteilung. Irma ersetzte die obere Hälfte. Sie hebt sich jetzt durch ihre Farbigkeit vom grauen älteren Teil ab. Minnemein sieht aus, als hätte er ein aufregendes Leben gehabt.

Wenn alle Kinder im Bett sind, schlüpfen Irma und ich gemeinsam in den Pullover. Minnemein ist grau geworden und schlaff und ausgeleiert. Vollständig von seinem Gewebe umgeben, umarmen wir uns. „Du bist ganz mein“, sagen wir und Minnemein umhüllt uns wie eine Gebärmutter.“ ■

✉ a.posch@rahlstedter-leben.de

LESETERMIN:
Freitag, 14. Februar 2020,
15:30, AWO Farmsen,
Feldschmiede 15d
22159 Hamburg

ANZEIGE

aus ALT mach NEU!

Große Kettensägen Eintausch-Aktion

Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK

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

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 70,00 €

2 Knusper-Enten mit geschmortem Apfel-Rotkohl, kräftiger Orangenjus, Serviettenknödel und 1 Flasche Wein 85,00 €

Gans für 4 Personen ca. 4,5 kg knusprige Weihnachtsgans mit Sauce, ohne Beilagen 90,00 €

Knusper-Gans mit geschmortem Apfel-Rotkohl, Festtagssauce, Serviettenknödel und 1 Flasche Wein 105,00 €

WIR bereiten vor, SIE holen ab. Bei Lieferung zzgl. Lieferkosten.
Wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung!

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



www.alltagsspapat.com

Zwischen Tupperparty und Pubertier

Als eine Freundin fragte, ob ich zu ihrer Tupper Party möchte, habe ich erstmal überlegt. Ich bin eigentlich nicht so der Tupper Typ. Aber ich wollte der Veranstaltung auch eine Chance geben. Zugegeben, einige Sachen sind wirklich gut.



Der Abend nahte, ich kam zu spät. Die Mädels saßen alle mit Sekt und gut gelaunt auf der Couch. Es roch lecker nach Essen in der Wohnung. So habe ich mir das vorgestellt.

Alle waren gut drauf, der große Esstisch stand voll mit Tupper Ware und in allen Farben dieser Welt. Ich war etwas geschockt, wieviel Tupper Zeugs es wirklich gab. Braucht man das alles? Wozu?

Diese Fragen sollten an diesem Abend alle geklärt werden. Es gab eine kurze Vorstellungsrunde. Die Damen waren „heiß“ auf „tuppern“. Ich gesellte mich dazu und nahm ein Schluck Blubberwasser zu mir. Los geht's.

Als erstes stellte ich fest, dass ich keine Ahnung von Fachbegriffen hatte, wie „Penschüssel“ oder „Schüttelbecher“. Ich war also der Neuling unter den Damen. Leicht belächelt wurden mir also alle Begriffe erklärt. Dann machte es auch alles Sinn.

Ich bin dahin gegangen mit der irrigen Annahme, ich würde nichts kaufen. Das ist wie zu Ikea fahren und keine Teelichter kaufen wollen. Man fährt hin, also kauft man auch was!

Nach ausführlichen Erklärungen der Hälfte der Produkte, die auf dem Tisch standen, sagte die Gastgeberin: „Essen ist fertig.“ Alles wurde in Tupper „gekocht“. Es roch gut und es schmeckte noch viel besser. Völlig beeindruckt von den ganzen Sachen, fragte ich dann zaghaft nach einigen Preisen. Mir ist das Essen wieder von der Gabel gefallen.

Gut, Qualität hat eben ihren Preis. Gekauft habe ich, unter anderem, eine Silikon Backmatte für den Ofen. Ich wollte eben kein

Backpapier mehr verwenden, man kann aber auch Biskuitboden damit backen und aufrollen. Kann ich schon mal nicht, aber Pommes darauf backen, das kann ich.

Dann kamen wir zu einer „Schüssel“ die ich seit Jahren hatte, aber nie wusste, was genau das Wunderding konnte. Was soll ich sagen, ich koche keine Kartoffeln mehr auf herkömmlichem Weg. Das geht in der „Schüssel“ viel schneller und besser. Was hab ich nur Jahrelang ohne das Teil gemacht?

Das Pubertier wird ab sofort schnell und effizient mit Essen versorgt. Die Schüssel kann alles garen. Ich kann mich noch erinnern, als sie klein war und zwischen einem leisen Wimmern, weil Hunger und der totalen Katastrophe, meist nur Minuten lagen. Das ist heute als Pubertier nicht anders, sie weint zwar nicht mehr, aber ein Schwall an Schimpfwörtern erwartet mich schon, wenn das Essen nicht schnell genug fertig ist.

Also mit der „Schüssel“ hab ich schon mal alles richtig gemacht.

Nun ja, am Ende meines Glases angekommen und doch Sachen gekauft, wurde ich dann auch noch Gastgeberin für die neue Tupperparty bei mir zu Hause. So kann 's kommen.

Ein Tipp an die Muttis, eine Tupper Party ist eine Win Win Situation für alle. Erspart euch Zeit beim Kochen für die Pubertiere und/ oder Männer und ihr habt Spaß mit euren Mädels.

Und mal ehrlich, Plastik hin oder her, 30 Jahre Garantie und BPA frei. Lieber den „Tupper Cup to Go“ als den Pappbecher vom Bäcker.

Weihnachten steht vor der Tür, rettet Leben, macht Tupper Partys! Tupper gibt es auch in Rahlstedt!

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

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. EDEKA



Freitag, 20. Dezember, 16 - 17:30 Uhr
Weihnachten im Stall

Wir lauschen zusammen mit den Schafen einer kleinen Weihnachtsgeschichte und stimmen uns mit ein paar Weihnachtsliedern langsam auf Weihnachten ein.

Eintritt: 5 Euro, Anmeldung nötig:
 anmeldung@haus-der-wilden-weiden.de oder
 040 18 04 48 60 11. Für Kinder von 3-10 Jahre.
 In der Scheune, Haus der Wilden Weiden



Dezember

Montag, 2.12. Wortreich
 Kulturwerk Rahlstedt
 Der Treffpunkt für Literaturliebhaber und Lesebegeisterte. Mitglieder machen Programm: ein Literaturtreff. 17 Uhr
 Boizenburger Weg 7



Montag, 2.12. Weihnachtstheater: "Alle Jahre wieder"
 Zwei Rentiere singen Weihnachtslieder. Ab 4 Jahren, Kinder 2€/Erwachsene 3€
 16-17 Uhr ■ Bücherhalle Rahlstedt

Mittwoch, 4.12. Werksgespräch 63
 Krimis von Simenon, mit Tobias Gohlis. 19:30 Uhr
 Boizenburger Weg 7

Freitag, 6.12. Weihnachtsbilderbuchkino "Der kleine Weihnachtsmann geht in die Stadt"
 Ab 4 Jahren, Eintritt frei
 16-16:30 Uhr ■ Bücherhalle Rahlstedt

Freitag, 6.12. Benefiz - Weihnachtsshow. Mit Amy TNT, selbsternannte kleinste Dragqueen Hamburgs und der Mei Mix Band
 Eintritt: frei, um eine Spende für den guten Zweck wird gebeten
 20 Uhr ■ BiM



Montag, 9.12. Feierabendsingen - es singt, brummt und tönt in Meiendorf. Eintritt: frei
 18 Uhr ■ Rogate Kirche, Wildschwanbrook 5



Dienstag, 10.12. Virtual Reality Brillen: Die digitale Speicherstadt virtuell entdecken
 Ab 12 Jahren, Eintritt frei
 16-18 Uhr ■ Bücherhalle Rahlstedt



Dienstag, 10.12. Es war einmal... mit Frosch!
 Weihnachtsmärchen vom Theater Funkenflug für Kinder ab 3 Jahren.
 Kinder 3€, Erwachsene 4 €, Reservierung empfohlen
 15.30 Uhr ■ BiM

Dienstag, 10.12. Jazzsession
 Mit Peter Dettenborn, melodioser New-Orleans-Jazz, der sich wie ein Dialog zwischen den Mitspielern entwickelt. Weitere Musiker sind herzlich willkommen mitzuspielen.
 Eintritt: frei
 20 Uhr ■ BiM



Freitag, 13.12., 19 Uhr Samstag, 14.12., 17 Uhr
 Adventskonzert im Kerzenschein in der Kirche Alt-Rahlstedt mit dem Jugend- und Projektchor Rahlstedt und der Kantorei Alt-Rahlstedt
 Leitung: Ulrike Frick.
 Orgel & Klavier: Samuel Raphaelis. Chormusik aus verschiedenen Jahrhunderten & Lieder zum Mitsingen
 ■ Kirche Alt-Rahlstedt



Sonntag, 15.12. Konzert mit dem Trio Saitenwind
 Lisa Butzlaff - Querflöte / Fedor Erfurt - Klarinette / Alexander Mironov - Gitarre. Klassik mal anders - Musik von Barock bis Tango
 15 Uhr ■ Auferstehungskirche in Braak

HEIMSPIELE

2. Bundesliga - Herren
 Rahlstedter HTC in der Sporthalle Wandsbek
 Sa 7.12.'19, 16 Uhr
 RHTC gegen
 Klipper THC Hamburg
 So 8.12.'19, 13 Uhr
 RHTC gegen
 Braunschweiger THC
 Sa 21.12.'19, 16 Uhr
 RHTC gegen
 TTK Sachsenwald

Sonntag, 22.12. Adventskonzert zum Mitsingen
 Leitung: Anke Riegert & Ute Lorenzen
 Martinis und marCant
 17 Uhr ■ Martinskirche

Freitag, 27.12. Heinz Elvis: Musik von Frank Zander, Torfrock und Jürgen v. d. Lippe,
 Eintritt frei, Hutspende
CHATTAHOOCHEE

Dienstag, 31.12. Silvester auf dem Höltigbaum
 Spaziergang im Stellmoorer Tunneltal und Höltigbaum.
 Streckenlänge ca. 12 km
 10:20-14:20 Uhr
 ■ Haus der Wilden Weiden

Januar 2020

Samstag, 4.1. Chattahoochee All Stars
 Rock'n Roll, Rock und Star Club Oldies
 Eintritt frei, Hutspende
CHATTAHOOCHEE

Freitag, 24.1. Gongabend mit Fateh Singh
 19:30 Uhr ■ Yoga-Rahlstedt
 Tel. 5557006



**JETZT IM
JUKA DOJO
ERHÄLTlich!**
(1 Monat für 70,- €)

GUTSCHEIN
VIER WOCHEN FIT

**JETZT IM NEUEN
MILON Q STARTEN
... UND ERST AB
JANUAR ZAHLEN!***

***NUR GÜLTIG BIS ZUM 24. DEZEMBER 2019**

- + MILON Q PREMIUM ZIRKEL
- + SYSTEMATISCHE TRAININGSBETREUUNG
- + FUNCTIONAL TRAINING
- + ÜBER 40 KURSE PRO WOCHE