

DAS STADTTEILMAGAZIN IM HAMBURGER OSTEN

# Rahlstedter

# Leben

## Wissen Sie eigentlich, was in Rahlstedt auf uns zukommt?

### Eine Bürgerinitiative klärt auf und ist bereit zu klagen

Mauerbau: Wenn der Güterverkehr kommt, werden die aktuellen Lärmschutzwände von 3m auf 6m erhöht

Charity Dinner am 24. April 2020 Tickets sichern!

**AZUBI- SPEZIAL**

**Richtig gute Ausbildungsplätze in Rahlstedt ab August 2020**

**Das neue Kochbuch**

**MA(H)LZEIT macht Lust auf's Kochen und Essen**

NEUE RUBRIK: DER DREHMOMENT  
Eine Doppelseite zum Drehen und Umdenken. Dieses Mal zum Thema: DEMOKRATIE

+ 0,5 m Sockel





### Vielfältige Ausbildung bei BRUNATA-METRONA in Hamburg-Rahlstedt!

Die Berufsausbildung ist seit 1986 ein fester Bestandteil unseres Familienunternehmens. Seit Beginn an bilden wir junge Menschen im Beruf Kauffrau/-mann für Büromanagement aus. Im Jahr 2000 wurde auch der Ausbildungsberuf Fachinformatiker/in in das Ausbildungskonzept integriert.

Pro Jahrgang bilden wir Auszubildende in beiden Berufszweigen aus und setzen dabei auf Vertrauen, Wertschätzung, viel Eigeninitiative der Auszubildenden und eine gelebte Feedbackkultur.

Wir bieten Dir:

- ✓ Qualitativ hochwertige Ausbildung mit exzellenten Übernahmechancen
- ✓ Flexible Arbeitszeiten
- ✓ Austausch mit den Azubis der BRUNATA-METRONA Gruppe
- ✓ Förderung eines schulisch organisierten Auslandsaufenthalts
- ✓ 30 Tage Urlaub im Jahr
- ✓ Obstkörbe im Winter, kostenlose warme und kalte Getränke
- ✓ Abteilungs- und Firmenevents

Willst Du Dich vorab informieren?

Dann besuche unser Karriere-Portal oder bewirb Dich gleich online unter:  
[www.brunata-metrona.de/ausbildung-hamburg](http://www.brunata-metrona.de/ausbildung-hamburg)



Wir suchen laufend Grundstücke, Häuser und Wohnungen zum Verkauf und Vermietung.



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](http://www.warnholz-immobilien.de)

FOTO: JENS WEHDE



EDITORIAL

## Willkommen im 10. Jahr

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

*wie schnell die Zeit vergeht. Unsere allererste Ausgabe ist im Mai 2011 erschienen und jetzt halten Sie bereits zum zehnten Mal unser Frühjahrsheft in den Händen. Natürlich können wir erst in 2021 unser zehnjähriges Jubiläum feiern, aber die jeweils zehnte Ausgabe ist es auch schon wert gewürdigt zu werden, oder? Wir finden JA und deswegen haben wir uns herausgeputzt und alles hübsch gemacht. Bestimmt werden Sie sich schnell an unseren neuen Look gewöhnen.*

*Außerdem nutzen wir diesen schönen Anlass für eine neue Verbindung zwischen print und digital, um das Beste aus beiden Welten miteinander zu verknüpfen. Bitte werfen Sie unbedingt einen Blick auf unsere neue Website: [www.rahlstedter-leben.de](http://www.rahlstedter-leben.de)*

*Und wie zu jedem Jubiläum gehören natürlich auch Geschenke dazu: Wir haben eine Plattform für Veranstaltungen eingerichtet, so dass Sie sich ganzjährig informieren können, was in Rahlstedt los ist. Der Clou: **Alle Veranstalter können ihre Termine selbständig und kostenfrei auf unserer Webseite eintragen.** Wir hoffen sehr, dass dieser Service schnell angenommen wird und wir Ihnen schon in Kürze eine Übersicht über die verschiedensten Veranstaltungen in unserem Stadtteil geben können, so dass Sie nicht mehr auf verschiedenen Webseiten suchen müssen.*

*Feiern und erleben Sie mit uns gemeinsam das Countdown-Jahr!*

Herzliche Grüße

*Virginie Siehms*

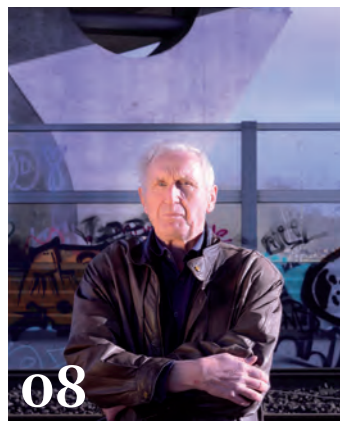



**JENS WEHDE**  
**FOTOGRAFIE**

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

Künstlerhaus am Ohlendorfturm 36 Hamburg [www.wehde.de](http://www.wehde.de) [www.eieiei.de](http://www.eieiei.de)





08



12



10



18

Tickets zur langen Nacht der Museen gewinnen: S. 34

### TOP THEMA TITELHELDEN

**Widerstand**  
Wissen Sie eigentlich, was in Rahlstedt auf uns zu kommt? Eine Bürgerinitiative klärt auf\_8

### RAHLSTEDT PUR ORTSGESPRÄCH

**Azubi-Spezial**  
Ran an die Bewerbung und Ausbildungsplatz sichern \_5  
**Kunst und Kochen**  
Das Auge isst mit \_12  
Rezept: Bortsch\_14

### RUBRIKEN LESESTOFF

**Erziehung ist super!**  
"Mut tut gut!" von Jessica Rother\_10  
**Kolumne**  
"Trennungsgrund Berührungslosigkeit" von Jasmin Bühler\_16

### NEUE SERIE DREHMOMENT

**Demokratie**  
Was hat das mit mir zu tun? \_18



Das 4. Charity Dinner am 24. April auf S. 34

**Großlohe**  
Q8 Evangelische Quartiersentwicklung\_14

**Regionale Küche**  
Fairer einkaufen. Besser essen\_15

**Rahlstedter Kosmos**  
Dit & Dat\_20  
IMPRESSUM\_24

**Alles Schule**  
Schulleben\_26

**Rahlstedter Netzwerk**  
Charity Dinner für den guten Zweck \_34

**Veranstaltungen**  
Nicht verpassen!\_35

**Blog goes print**  
"Nach krank kommt gesund" von Jenny Frank Koppenhagen\_25

**Lokal-Termin:**  
"Neu in Rahlstedt" von Matthias Marks\_28

**Literatur**  
"Ein Seminar auf dem Land" von Alexander Posch\_31

Schlipper Moments auf S. 10



BILDNACHWEIS: JENS WEHDE, PIXABAY (2), BJÖRN V. SCHLIPPE, NICOLE SOUJON, SHUTTERSTOCK (3)

# Ran an die Bewerbung und Ausbildungsplatz sichern

Der Schulabschluss ist in Sicht und endlich beginnt eine Zeit, in der Ihr selbst bestimmt, was Ihr machen wollt. Text: VIRGINIE SIEMS



**Hast Du Lust, eine Ausbildung in einem angesagten Unternehmen vor Ort in Rahlstedt zu machen? Wir nennen Dir sechs gute Gründe, was grundsätzlich für eine Ausbildung spricht:**

- 1. Du willst Geld verdienen.**  
Auch wenn es nicht unbedingt sehr viel ist, bist Du mit Deinem Azubi-Gehalt finanziell etwas unabhängiger von Deinen Eltern.
- 2. Du willst praktisch arbeiten.**  
Wenn Du keine Lust mehr hast, Theorie zu lernen, sondern mal etwas anpacken oder schaffen möchtest.

**3. Du brauchst klare Anweisungen und Aufgaben.**  
Du bekommst einen Ausbildungsplan und einen Ausbildungsleiter, die Dir Orientierung geben, worauf es in der Ausbildung ankommt.

**4. Du bist noch sehr jung.**  
Du bist als Kannkind eingeschult worden und gewinnst 2 Jahre im Vergleich zu Schülern, die ihr Abitur nach 13 Jahren machen. Statt um die Welt zu reisen, kannst Du diese Zeit für eine Ausbildung nutzen und startest danach dennoch mit Gleichaltrigen ins Studium oder auf Weltreise.

**5. Du willst berufliche Sicherheit.**  
Wenn Du deine Ausbildung gut machst, besteht die Chance, dass Dich Dein Ausbildungsbetrieb übernimmt.

**6. Solide Basis fürs Studium.**  
Während Deiner Ausbildung erfährst Du, ob Dir die Branche und das Thema liegen, was Dir Sicherheit bei der Studienwahl gibt und Dir einen praktischen Vorsprung im Studium gibt.



Verdienst im ersten Lehrjahr von

# 515 € bis 1.200 €

ANZEIGE

Hein & Oetting gilt als ein Unternehmen, in dem die Besten unserer Branche ein attraktives Umfeld für ihre berufliche Entwicklung finden.

Wenn auch Du an Technik interessiert bist, Teamarbeit und Präzision liebst und gerne Verantwortung übernimmst, bieten wir Dir spannende **Ausbildungsplätze** als Industrie- und Zerspannungsmechaniker. Ausbildungsstart ist der 1. August.

Mehr über uns erfährst Du unter [www.hein-oetting.de](http://www.hein-oetting.de) oder bei einem persönlichen Besuch in unserem Betrieb – gerne auch mit Deinen Eltern. Bewerbungen bitte per E-Mail an [bewerbung@hein-oetting.de](mailto:bewerbung@hein-oetting.de)

Wir freuen uns auf Dich und Deine Bewerbung!

Hein & Oetting Feinwerktechnik GmbH  
Merkurring 86 | 22143 Hamburg | Telefon 040 66 85 90 - 0

**HEIN&OETTING**  
Präzision aus Leidenschaft

**Nice to have:**

- HVV ProfiTicket
- Zahlung von Zuschlägen und Sonderprämien
- Führung eines Arbeitszeitkontos für mehr Flexibilität
- Wasser, Kaffee und Apfel für alle Mitarbeiter

**Das kannst Du von uns erwarten:**

- Ausbildung auf höchstem Niveau
- persönliche Betreuung durch einen erfahrenen Ausbilder
- abwechslungsreiche Tätigkeit innerhalb der Ausbildung
- ein Familienunternehmen mit kurzen Entscheidungswegen



**Wir wünschen  
FROHE OSTERN!**



## Jetzt bewerben!

Wir sind Hersteller für hochwertige Autoersatzteile im Freien Teilemarkt – bei uns dreht sich alles um PKW, Transporter und LKW. Täglich beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Fahrzeuge weltweit länger auf der Straße unterwegs sein können. Wenn Du Lust hast, Dich in technische sowie logistische Bereiche einzuarbeiten und den internationalen Handel kennenlernen willst, bist Du bei uns genau richtig. Wenn Du gern Verantwortung übernimmst und ein echter Teamplayer bist, dann bewirb Dich als Auszubildende/r bei der MEYLE AG!

### Was wir Dir bieten:

- Ein starkes Team mit erfahrenen Ausbildern
- Eine engagierte Azubi-Gemeinschaft
- Spannende Azubi-Projekte und Events
- Mehr als 90% Übernahmechance
- Verantwortung für eigene Projekte
- Eine internationale Unternehmensstruktur
- Betriebsrestaurant mit vergünstigten Speisen
- Finanzielle Beteiligung an deiner HVV-Karte (ÖPNV)

### AUSBILDUNGSBERUFE:

#### Kaufmännischer Bereich

- Industriekaufrau/-mann
- Kauffrau/-mann im Groß- und Außenhandel (Schwerpunkt Außenhandel)
- Kauffrau/-mann für Marketingkommunikation
- Duales Studium – B. Sc. Wirtschaftsingenieurwesen
- Duales Studium – B. Sc. Logistics Management

#### Technischer Bereich

- Fachinformatiker/-in, Fachrichtung: Systemintegration oder Anwendungsentwicklung

#### Gewerblicher Bereich

- Fachlagerist/-in
- Fachkraft für Lagerlogistik



Für dieses Jahr suchen wir noch Auszubildende zur Fachlageristin/zum Fachlageristen. Willst Du im August 2020 mit uns durchstarten, dann

**Bewirb Dich jetzt!**

[www.meyle.com/karriere/stellenangebote](http://www.meyle.com/karriere/stellenangebote)

Bei weiteren Fragen hilft Dir gern Frau Stephanie Kerwin.

Mail: [Stephanie.Kerwin@meyle.com](mailto:Stephanie.Kerwin@meyle.com) oder telefonisch: 040 67506 7494

**MEYLE AG, Merkurring 111, 22143 Hamburg**



**Azubi-Speeddating**  
Dienstag,  
26. Mai 2020  
9-14 Uhr

In den Börsensälen der Handelskammer können sich junge Leute auf einen unbesetzten Ausbildungsplatz bewerben. Die Vorstellungsrunde dauert jeweils zehn Minuten. Dann ertönt ein Signal und der Bewerber stellt sich dem nächsten Betrieb vor.

Anmeldung erforderlich auf:

[www.hk24.de](http://www.hk24.de)

**10%**

der dt. Azubis soll ins EU-Ausland fordert die Bundesregierung



## Als Azubi für ein paar Wochen ins Ausland

Das EU-Programm **Erasmus+** wurde in den vergangenen Jahren kontinuierlich weiterentwickelt, so dass nicht mehr nur Auslandsaufenthalte von Studenten, sondern inzwischen auch von Auszubildenden gefördert werden, d.h. die Teilnehmer erhalten ein Stipendium als Zuschuss zu Reise-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten. Die Höhe richtet sich nach der Dauer und dem Zielland. Dabei darf man ruhig mutig bei der Wahl des Ziellandes sein und ausgetretene Pfade verlassen, um ein echtes Abenteuer zu erleben. In den meisten EU Ländern kann man sich ja auf Englisch verständigen, so dass man sich auf jeden Fall mit den Kollegen unterhalten kann.

Folgende Möglichkeiten für ein sogenanntes Auslandspraktikum gibt es:

- organisierte Gruppenprogramme, Termine und Länder sind festgelegt
- selbständige Organisation von Unterkunft und Praktikumsplatz zum Beispiel in einer ausländischen Niederlassung des Ausbildungsbetriebes
- Berufsbezogene Gruppenreise der Berufsschule

Wichtig ist, dass man seinen Ausbildungsleiter in die Planungen einbezieht und sich vorab das Einverständnis sichert.

- Mehr Infos:
- [www.go-ibs.de](http://www.go-ibs.de)
  - [www.rausvonzuhause.de](http://www.rausvonzuhause.de)
  - [www.machmehrausdeinerausbildung.de](http://www.machmehrausdeinerausbildung.de)
  - [www.hamburg.arbeitundleben.de/mobiltaetsagentur/auszubildende](http://www.hamburg.arbeitundleben.de/mobiltaetsagentur/auszubildende)

**30€** kostet das Azubi-HVV-Ticket nur noch.

Foto: SKEEZE/PIXABAY



Foto: GUIDO KOLLMER

## Glückliche Azubis

### BRUNATA-METRONA

## Fünf Sterne für den Ausbildungsbetrieb

Für BRUNATA-METRONA Hamburg hat das Jahr gut angefangen: Die Initiative Hamburgs beste Ausbildungsbetriebe zeichnet die Berufsausbildung im Rahlstedter Familienunternehmen mit den maximal möglichen fünf Sternen aus.

Die Berufsausbildung zur/zum Kaufrau/-mann für Büromanagement ist bereits seit 1986 fester Bestandteil des Unternehmens. Im Jahr 2000 wurde auch der Ausbildungsberuf Fachinformatiker/in in das Ausbildungskonzept integriert. Pro Jahrgang werden inzwischen insgesamt vier Auszubildende in beiden Berufszweigen ausgebildet. Dabei setzt das Unternehmen auf Vertrauen, Wertschätzung, viel Eigeninitiative der Auszubildenden und eine gelebte Feedbackkultur.

Die Grundbausteine der qualitativ hochwertigen Ausbildung bei BRUNATA-METRONA Hamburg sind ein interessanter und vielseitiger Ausbildungsplan, eine strukturierte Vorgehensweise durch klare Ausbildungsziele und feste Ansprechpartner, regelmäßige Feedbackgespräche so-

wie eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen Ausbilder und Auszubildenden.

Die Auszubildenden lernen während ihrer Ausbildung alle Fachbereiche, betrieblichen Aufgaben und Abläufe des Kerngeschäfts kennen: BRUNATA-METRONA Hamburg unterstützt seit über 60 Jahren seine Kunden aus der Immobilienwirtschaft im Bereich der Heiz- und Betriebskostenabrechnung und hat interessante Ausbildungsinhalte zu bieten. Vermittelt werden diese sowohl im Innendienst, als auch im Außendienst mit Verkäufern und Kundendiensttechnikern sowie in einer der sechs norddeutschen Niederlassungen. Des Weiteren unterstützt BRUNATA-METRONA Hamburg auch einen Auslandsaufenthalt während der Ausbildung, der über die Berufsschule organisiert wird. Im Rahmen verschiedener Projekte werden die Auszubildenden während der gesamten Ausbildungszeit mit vielen Instrumenten des Projektmanagements vertraut gemacht. Dabei arbeitet der Nachwuchs regelmäßig an interessanten Projekten, organisiert eigenständig Berufs- und Ausbildungsmessen, entwickelt neue Ideen für die Gewinnung neuer Auszubildender und zeigt dadurch immer wieder Präsenz.

„Ich bin mit der abwechslungsreichen Ausbildung bei BRUNATA-METRONA Hamburg sehr zufrieden. Bei meinen Auf-



Bei der Preisverleihung: Geschäftsführer Maximilian Müller-Hagen, Azubis Christin Demel und Celina Grahn, Ausbildungsverantwortliche Andrea Gosztonyi-Schmidt.

gaben habe ich viel Spaß und finde es sehr positiv, dass ich schon viele Aufgaben selbständig bearbeiten darf und regelmäßig Feedback bekomme“, sagt Luisa Pohle, Auszubildende zur Kauffrau für Büromanagement im ersten Ausbildungsjahr.

BRUNATA-METRONA Hamburg hat sich vorgenommen, seinen hohen Standard in puncto Ausbildung zu halten und kontinuierlich weiterzuentwickeln. Bei den bisherigen Befragungen aller Azubis und der Ausbilder im Rahmen des Wettbewerbs Hamburgs beste Ausbildungsbetriebe konnte das Unternehmen bereits zweimal vier Sterne erzielen. „Wir sind stolz darauf, dass unser Engagement mit der Höchstnote ausgezeichnet wurde und wir haben uns vorgenommen, unseren hohen Standard in puncto Ausbildung zu halten“, erklärt der sichtbar stolze Geschäftsführer Maximilian Müller-Hagen aus Rahlstedt. Herzlichen Glückwunsch!

[www.brunata-metrona.de](http://www.brunata-metrona.de)



# Wissen Sie eigentlich, was in Rahlstedt auf uns zukommt?

Eine Bürgerinitiative klärt auf und ist bereit zu klagen

Text: VIRGINIE SIEMS Foto: JENS WEHDE

Nach Vernichtung der Natur für den Victoriapark jetzt auch noch Zerstörung im Naturschutzgebiet.

## Die gute Nachricht:

Rahlstedt bekommt die S4, die die unzuverlässige Regionalbahn 81 ersetzen soll. Die Vorteile liegen auf der Hand: engere Taktung, bessere Anbindung an die Hamburger Innenstadt und Altona, Entlastung am Hauptbahnhof, etc. Wir haben ausführlich in Ausgabe 3/2019 darüber berichtet.

## Die schlechte Nachricht:

Die Finanzierung der S4 ist gekoppelt an ein Großprojekt des Bundes, das die bestehende Güterstrecke zwischen Skan-



Wesentlich höhere Lärmschutzwände würden unseren Stadtteil zerschneiden.

dinavien über Hamburg bis Palermo als Hauptverkehrsachse im Visier hat. Durch diese bestehende Gleisstrecke und der Verknüpfung der Einführung der S4, die im gleichen Gleisbett fahren soll, wurden zwei Bauprojekte miteinander zu einem Finanzierungsprojekt verbunden. Irgendwie pragmatisch, irgendwie verständlich, wahrscheinlich irgendwie finanziell attraktiv, aber leider mit enormen Nebenwirkungen:

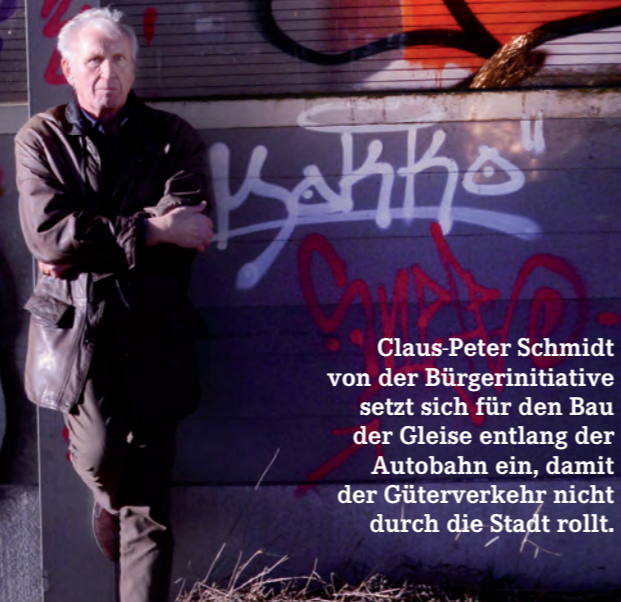
- **Vernichtung** weiter Teile des **Naturschutzgebietes** Stellmoor-Ahrensburger Tunneltal
- **Massive Eingriffe** in private und gewerbliche Grundstücke
- **6 Meter hohe Lärmschutzwände**, so dass die S4 durch einen riesigen Tunnel mit Tageslicht quer durch Hamburg fährt – eine kilometerlange Mauer teilt die Stadt im Osten – Erinnerungen kommen auf.
- **Erhöhter Güterverkehr:** Das Bundesverkehrsministerium erwartet mindestens 120 Güterzüge pro Tag auf der Strecke, Tag und Nacht. 17% davon sind Gefahrguttransporte. Im Vergleich: Aktuell fahren 36 Güterzüge durch Rahlstedt pro Tag.

- Baustraßen werden den Hamburger Osten mindestens sieben Jahre in eine große Baustelle verwandeln – betroffen sind viele Wohngebiete und Schulwege.
- Geschätzte **20.000 Bäume** müssen entlang der Strecke ab Bad Oldesloe gefällt werden.
- **Probebohrungen** des Kampfmittelräumdienstes sind erforderlich, denn entlang der Gleise liegen tief in der Erde verborgen noch zahlreiche **Blindgänger** aus dem zweiten Weltkrieg.

Wahrscheinlich haben nach diesen Argumenten schon viele Menschen ein un gutes Bauchgefühl ... und dann noch:

## Atommüll und Todeszone

Die Bürgerinitiative fürchtet den Transport von Atommüll und einen unerträglichen Lärm – insbesondere in der Bauphase, der in die Wohngebiete ca. 4-6 Kilometer hineingetragen wird und krank machen kann. Sie sprechen zudem von einer Todeszone innerhalb der sechs Meter hohen Lärmschutzwände, in die im Notfall keiner rein und keiner raus kommt. Ist das reine Stimmungsmache?



Claus-Peter Schmidt von der Bürgerinitiative setzt sich für den Bau der Gleise entlang der Autobahn ein, damit der Güterverkehr nicht durch die Stadt rollt.



Irgendwie praktisch, aber mit enormen Nebenwirkungen für die Rahlstedter: grüne Mauern in sechs Meter Höhe.

## DIE KERNAUSSAGEN

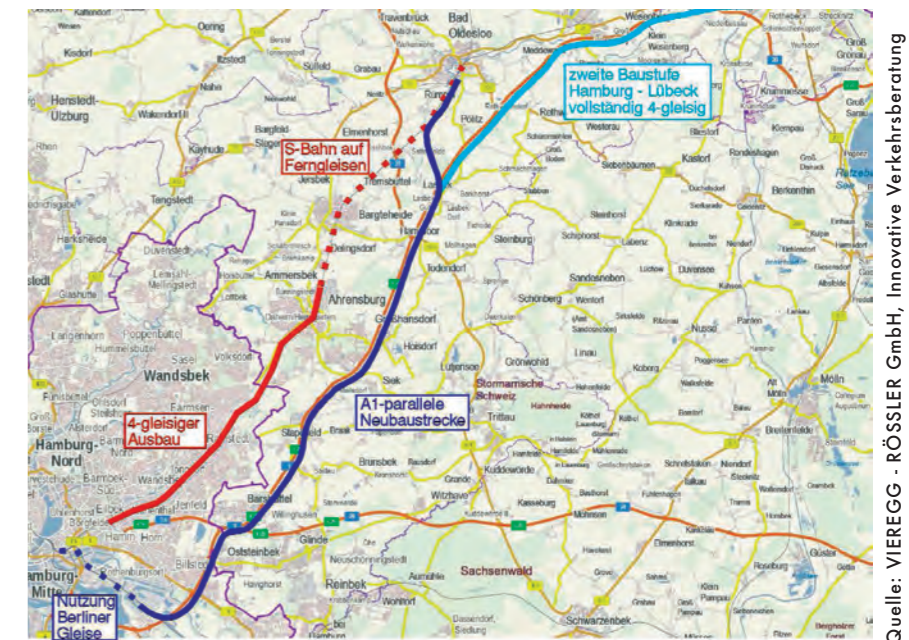
- Ja zur S4!
- Ja zum Güterverkehr und Gefahrguttransport auf der Schiene!
- Nein zu 6m hohen Mauern in Rahlstedt – und im Hamburger Osten!
- Nein zu 120 Güterzügen quer durch die Stadt bei Tag und Nacht!
- Nein zu krebserregenden Magnetfeldern bei <45m Abstand Oberleitung
- Ja zum Güterverkehr parallel zur Autobahn!

## Die Lösung:

Dr. Martin Viereg, renommierter Experte für Eisenbahnverkehr aus München, hat bereits 2018 eine alternative Streckenführung entlang der Autobahn A1 entwickelt und vorgestellt. Gemäß seiner Argumentationsschrift überwiegen die Vorteile deutlich – ein Auszug: „Das Ergebnis der Planung sind die folgenden Kernpunkte:

- Der Bau einer Neubaustrecke entlang der Autobahn A1 ist technisch gut umsetzbar.
- Der Neubau von Moorfleet bis Bad Oldesloe ist um 100 bis 200 Millionen Euro kostengünstiger als der bislang geplante Ausbau, obwohl er die Viergleisigkeit bis Bad Oldesloe und nicht nur bis Ahrensburg herstellt.
- Es werden keine Anwohner entlang der Autobahn zusätzlich belastet. In den wenigen Bereichen, wo die neue Bahntrasse nahe von Wohnhäusern verläuft, wird sie im Tunnel im heute schon bestehenden Lärmschuttdamm geführt.
- Die Bahntrasse kann auch im Bereich der Anschlussstellen eng mit der Autobahn gebündelt werden. Entsprechende bauliche Vorschläge wurden ausgearbeitet.
- Die Neubaustrecke bis Bad Oldesloe ermöglicht eine Fahrzeit Hamburg-Lübeck von 30 Minuten, die vollständige Neubaustrecke bis Lübeck von 25 Minuten. Damit werden in Hamburg die Anschlüsse erreicht und es können auch ICE-Züge

Mit der Gütertrasse entlang der Autobahn käme auch hoffentlich ein Lärmschutz gegen den Autobahnlärm. Übersichtskarte: Ausbau (rot) versus A1-paralleler Neubau (blau).



Mehr Informationen und wie es weitergeht können Sie auf den Webseiten zweier Bürgerinitiativen verfolgen:

[www.buergerinitiative-bahnstrecke-hh-hl.de](http://www.buergerinitiative-bahnstrecke-hh-hl.de)  
[www.laermschutz-wandsbek.de](http://www.laermschutz-wandsbek.de)



# Mut tut gut (Teil 1)

Wer meine Texte und Coachings kennt, hat den Begriff Ermutigung vermutlich schon gehört. Heute schreibe ich darüber, was es damit auf sich hat und warum es mir so wichtig ist.

Text: JESSICA ROTHER

## Die ersten Lebensjahre sind prägend

Menschen möchten zu einer Gemeinschaft gehören und sich akzeptiert fühlen. Die erste Gemeinschaft, zu der Kinder gehören möchten, ist ihre Familie. Kleinkinder beobachten genau was Eltern und Geschwister tun und wie diese auf ihr Verhalten reagieren. Auf diese Weise entwickeln sie Strategien, um sich in der Familie zugehörig zu fühlen. Sie bilden ihren Lebensstil aus, der meist unbewusst ist und

das ganze Leben wirksam bleibt. Er beinhaltet Werte und Normen, die Ansichten über die Welt und unsere individuellen Vorgehensweisen, das Leben zu meistern. Wurden wir als Kinder ermutigt und fühlten wir uns zugehörig, konnten wir förderliche Strategien entwickeln, wie selbstbewusstes Auftreten, Offenheit neuen Situationen und Menschen gegenüber, positives Denken usw. Haben wir viele entmutigende Erfahrungen gemacht, könnten sich hinderliche

Lebensstilelemente gebildet haben, die z.B. dazu führen, dass wir vor Konflikten davon laufen, unsere Beziehungen sabotieren und negativ denken. Daher ist es wichtig, Kinder besonders in den ersten prägenden Lebensjahren zu ermutigen. Wie können wir das tun?

**Die innere Haltung ist die Basis** Ermutigung ist eine Einstellung, die ausstrahlt: Ich liebe dich, so wie du bist, ich verbringe meine Zeit gern mit dir. Kinder



FOTO: SHUTTERSTOCK



## Schlippe Momente

Björn von Schlippe. Illustrator, Kartoonkünstler und Cartoonist  
[www.b-vonschlippe.de](http://www.b-vonschlippe.de)  
[www.kartonismus.com](http://www.kartonismus.com)

Noch mehr Schlippe?



**"Mehr als Unsinn"**  
 Eine kleine Erkenntnistheorie des Witzes.  
 Björn von Schlippe  
 Arist von Schlippe  
 133 Seiten, ca 20 Euro

merken genau, ob wir es ernst meinen oder nicht. Entmutigend wirkt die Einstellung: Du nervst. Ich hab keine Zeit für dich oder die Meinung, dass das Kind faul, dumm, ungeschickt ist, mich absichtlich provoziert. Auch diese Haltung spüren Kinder.

Neben der Haltung können wir daran arbeiten, **entmutigende Äußerungen und Situationen zu erkennen und zu stoppen:**

- **Meckern, nörgeln, kritisieren, den Blick auf Fehler richten** schafft keine schöne Atmosphäre. Hier kann es helfen, bei sich selbst zu schauen: Wann beginne ich zu meckern? Bin ich müde oder gestresst? Hungrig? Wenn ich das herausfinde, kann ich vorsorgen. Vielleicht drehe ich eine Runde um den Block, atme tief durch, esse ein Brot und gönne mir noch einen Kaffee, bevor ich die Kinder aus der Schule abhole oder nach der Arbeit das Haus betrete. Je öfter ich bemerke, dass ich gerade nörgle, desto öfter wird es gelingen, es zu stoppen und den Blick bewusst auf das zu richten, was gut geklappt hat. Das kann die Mecker-Falle beenden.

## Lob bewertet in gut und schlecht, in richtig und falsch. Ermutigung verzichtet auf Bewertungen.

- Manchmal hören Kinder **Zuschreibungen, die ihnen ein negatives Bild von sich vermitteln:** Tolpatsch, Heulsuse, Nervensäge, zu wild, zu faul, zu blöd... Hören Kinder diese negativen Etikettierungen häufig, könnten sie sie verinnerlichen: „So bin ich eben.“ Dann verhalten sie sich so, dass sie diese Meinung immer wieder bestätigen. Wir können gegenwirken, indem wir so mit Kindern sprechen, dass sie eine gute Meinung über sich selbst entwickeln können.

- **Vergleiche:** „Wenn du dich in Mathe mehr anstrengen würdest, könntest du so gut sein, wie deine Schwester!“ Auch gut gemeinte Vergleiche wirken entmutigend für das Kind, das schlechter wegkommt. Es hört: „So wie ich bin, bin ich nicht gut genug.“ Bei Geschwistern können Vergleiche außerdem die Rivalität fördern, was einer harmonischen Beziehung wenig zuträglich ist. Es ist sinnvoll, Vergleiche zu vermeiden und die Qualitäten und Interessen jedes einzelnen Kindes zu sehen und anzuerkennen.

- **Halbherzige Anerkennung:** „Toll, dass du den Tisch abgeräumt hast, aber nächstes Mal, wische ihn bitte auch ab.“ Beim

## JESSICA ROTHER



Jessica Rother ist Diplom-Pädagogin, individualpsychologische Beraterin und Logopädin. Sie bietet Kurse, Coachings und Supervision zu erzieherischen, beruflichen oder persönlichen Themen für Fachkräfte und Eltern an. Mit ihrer Familie lebt sie in Rahlstedt.

[www.Jessica-Rother.de](http://www.Jessica-Rother.de)

Kind kommt an: „Egal, was ich tue, es ist nie gut genug.“ und vielleicht hilft es nicht mehr gerne freiwillig mit. Ermutigend wäre es, den geleisteten Beitrag wert zu schätzen und das „aber...“ aus dem Satz zu streichen.

- Zu viel **Mitleid** kann entmutigend wirken, wenn bei Kindern das Gefühl entsteht, dass sie klein und hilflos sind und es nie allein schaffen werden. Besser ist, das Kind nach einem Missgeschick zu trösten, ihm Wärme zu schenken und es dann wieder auf die eigenen Beine zu stellen und zu vermitteln: „Du schaffst das!“

- **Verwöhnen.** Wenn wir Kindern alles abnehmen, was sie auch selbst können, könnten sie das Gefühl haben, dass wir ihnen nicht zutrauen, dass sie allein dazu in der Lage sind. Auf Eltern-Seite könnte sich Erschöpfung breit machen, weil sie glauben, immer alles für das Kind tun zu müssen. Diesem Kreislauf entkommen wir, wenn wir Kindern mehr Eigenverantwortung geben.

- Der letzte Punkt betrifft das **Loben.** Kinder, die viel gelobt werden, gewöhnen sich daran, dass ihre Leistung von anderen bewertet wird. Sie streben danach, diese Anerkennung immer wieder zu erhalten. Bleibt sie aus, sind sie frustriert. Sie könnten auch zu perfektionistisch werden und

sich nur noch Dinge zutrauen, die sie zu 100% können, sich aber an nichts heranwagen, was noch nicht so gut gelingt.

## Unterschied zwischen Lob und Ermutigung

Loben ist nur möglich, wenn eine Leistung erbracht wird, wenn das Kind die ganze Bahn geschwommen ist. Was tun wir aber, wenn Kinder sich bemühen, ihr Ziel aber (noch) nicht erreichen? Dann können wir sie ermutigen, indem wir ihren Fortschritt aufzeigen, die Anstrengung anerkennen, die Idee wertschätzen.

Lob bewertet in gut und schlecht, in richtig und falsch. Ermutigung verzichtet auf Bewertungen, richtet den Blick auf Inhalte. Statt zu sagen: „Das Bild ist hübsch.“ erkläre ich, was mir daran gefällt, z.B. die Farben oder Formen und die Geduld und die Ideen des Kindes. Ermutigung kann ein Kind befähigen, die eigenen Stärken zu erkennen und an sich selbst zu glauben. So kann es Selbstbewusstsein und Resilienz entwickeln, Neues wagen und sich Schwierigkeiten mutig stellen. Mut tut einfach gut. ■

**Im nächsten Heft schreibe ich darüber, wie wir Kinder gezielt ermutigen können.**

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](mailto:a_bis_z_montageservice@gmx.de)  
[www.a-bis-z-montageservice.com](http://www.a-bis-z-montageservice.com)







# Das Auge isst mit

Das Kochbuch Ma(h)lzeit ist ein Traum für alle Liebhaber des guten Geschmacks

Text: VIRGINIE SIEMS

"May's Trifle" aus der Abteilung Süßes von Madlon Kroll

## DAS KÜNSTLERHAUS AM OHLENDORFFTURM

2001 hat Barbara Koch mit dem Schauspieler Hans Heller das Künstlerhaus am Ohlendorffurm gegründet. Seitdem arbeiten dort sechs professionelle KünstlerInnen mit verschiedenen künstlerischen Schwerpunkten.

Den Auftakt bildet ein Frühstücksbrot, danach folgen Suppen, Salate, Fleisch, vegetarische Gerichte, Brote, Blüten und Früchte. Den krönenden Abschluss bildet der Käsekuchen à la Mama.



Mit dem Kochbuch Ma(h)lzeit ist der bekannten Rahlstedter Künstlerin Barbara Koch ein Meisterwerk gelungen. Der Lateiner würde sagen „Nomen est omen“. Es war wohl nur eine Frage der Zeit, wann die Künstlerin Koch ein Kochbuch herausbringen würde. Nun ist es soweit und sie präsentiert es ganz präzise unter dem zweideutigen Namen „Ma(h)lzeit“. Gemeinsam mit über 40 Teilnehmenden aus ihren Malkursen ist der 268 Seiten dicke Band entstanden. Sie haben zusammen gemalt, gezeichnet, geschrieben, gekocht und gegessen. Alle sind leidenschaftliche Maler und Köche, so dass sie alle die nötige Erfahrung und Routine haben, um selbst Neues zu kreieren. Auf diese Weise konnte eine einzigartige Sammlung mit eigenen und überlieferten Rezepten zusammenkommen.

Interessanterweise haben sie sich monatelang, bevor sie mit dem Malen und Schreiben begonnen haben, zunächst lebhaft über Essen, Gewohnheiten, Rituale, Verarbeitung von Nahrungsmitteln, Einkaufen, Bio, Landwirtschaft, Achtsamkeit, tägliches Kochen, etc. unterhalten. Im Laufe der Zeit ist das Projekt herangereift und sie haben sich entschieden, ihre Idee des eigenen Kochbuchs wirklich anzupacken. Ein wahrlich guter Entschluss!

Das Spannende war, wie unterschiedlich jeder an die Aufgabe herangegangen ist. Die einen haben erst ein Bild gemalt und dann ein passendes Rezept gesucht. Andere haben erst das Rezept vor Augen gehabt und dann gemalt. Wieder andere haben den Rezepten von Dritten mit Bildern zugearbeitet. Auch sind wundervolle Texte entstanden: Geschichten, Erfahrungen und Anekdoten rund um das Thema gemeinsames Essen, aber auch über eine geheime Leidenschaft für Blüten im Essen. Ebenso interessant wie lehrreich ist ein Beitrag über regionale und saisonale Ernährung mit Lebensmitteln direkt vom Demeter-Bauernhof - einer solidarischen Landwirtschaft auf dem Buschberghof in Fuhlenhagen. All diese Texte werden ebenfalls von passenden Bildern oder Zeichnungen begleitet und zwischen verschiedenen Kapiteln scheinbar zufällig eingestreut ... Dieses Kochbuch ist

## DIE MA(H)LZEIT

Das Kochbuch enthält 140 gezeichnete und gemalte Bilder sowie 121 leckere Rezepte in 14 Kapiteln. 268 Seiten, 30 Euro. Bezug über Barbara Koch E-Mail: info@barbara-koch.eu oder Tel. 0162 / 100 11 79

## DIE KÜNSTLERIN



Barbara Koch ist freischaffende Künstlerin. Sie hat an der Akademie der Bildenden Künste Braunschweig Freie Malerei studiert und ist seit 1987 im eigenen Atelier tätig. Sie ist bekannt durch viele Ausstellungen im In- und Ausland. Seit 1982 unterrichtet sie als Dozentin für Malerei verschiedenste künstlerische Themen und Techniken. [www.barbara-koch.eu](http://www.barbara-koch.eu)

"Frühstück mit Matisse" von Barbara Koch



ein wahrer Genuss, voll gespickt mit geschmackvollen Gerichten, zauberhaften Bildern sowie anregenden Gedanken.

Warum es ihnen wichtig war dieses Kochbuch zu erstellen, erklärt Barbara Koch in ihrem Vorwort unter anderem so: „Beides, Malen und Kochen, ist lustvoll und erfordert Fantasie, Kreativität, Leidenschaft, Liebe zu den Dingen, Zeit.“

Ein Rezept finden Sie auf der nächsten Seite!

## DIE MALSCHULE

Dort finden das ganze Jahr über wöchentliche Malkurse und Wochenendworkshops statt. Neben regelmäßigen Malkursen bietet Barbara Koch auch gruppenübergreifende Projekte an, wie z.B. das aktuelle Projekt Ma(h)lzeit.







**FOLGE 1 - CHRISTEL RIEPE**  
**BORTSCH VEGETARISCH**

**New**  
In allen vier Ausgaben  
2020 präsentieren  
wir Ihnen eins der  
wundervollen  
Rezepte.

- Für 4 Portionen:**  
500 g Rote Bete  
1 Stange Porree  
3 Möhren  
500 g Weißkohl  
500 g Kartoffeln  
Zwiebeln
- 2 EL Öl  
2 EL Balsamico weiß/rot  
1½ l Gemüsebrühe  
1/2 Bund Dill  
1 Becher Schmand  
Zucker, Salz, Essig und Pfeffer

Gemüse schälen, putzen und in Stifte, Ringe, Scheiben, Streifen schneiden. Zwiebeln, Kohl, Rote Bete und Kartoffeln in Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Danach 15 Minuten köcheln lassen (zugedeckt), dann Porree und Möhren dazugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Zucker, Essig (Balsamico), Salz und Pfeffer abschmecken. Bortsch auf Teller füllen, einen großen Klecks Schmand draufgeben, mit gehackten frischen Kräutern (z.B. Dill, Petersilie) dekorieren. Baguette oder Fladenbrot als Beilage. (Variation für Nicht-Vegetarier im Buch)



Neben der Regionalität wird auch Wert auf biologisch produzierte Produkte gelegt.

# Fairer einkaufen und besser essen

Einfache Idee: Online beim Erzeuger bestellen und um die Ecke im „Haus am See“ abholen

Text: VIRGINIE SIEMS Fotos: JENS WEHDE

Immer mehr Menschen wollen wissen, was in ihren Lebensmitteln steckt, wo sie herkommen und wer sie herstellt. Was liegt da näher, als die Erzeuger während des Einkaufs einfach persönlich danach zu fragen? Die Marktschwärmer-Idee macht's möglich.

Die Schwärmerei Hamburg-Hohenhorst wurde von Tanja Mühle gegründet. "Supermärkte sind oft anonym und nicht wirklich transparent. Durch Marktschwärmer kann man ganz leicht sehen, welche Produkte die eigene Region zu bieten hat und noch dazu die Menschen kennenlernen, die diese Produkte hergestellt haben", sagt die Hamburgerin über ihre

Beweggründe, Gastgeberin einer Schwärmerei zu werden. Seit Februar organisiert sie den wöchentlichen Markt und sorgt dafür, gute Lebensmittel aus der Region (max. 29 km) direkt in die Nachbarschaft zu bringen – und die Bauern gleich mit. Zum Sortiment gehören Obst und Gemüse, Fleisch und Wurstwaren, Brot, Honig, Käse und Molkereiprodukte sowie ausgewählte Feinkostwaren. ■

## WIE JETZT?

Auf [www.marktschwärmer.de](http://www.marktschwärmer.de) bestellen und bezahlen und am nächsten Dienstag von 18-20 Uhr im Café Horst im Haus am See abholen.



GROBLOHE

# Evangelische Quartiersentwicklung Q8

Menschen und Miteinander unterstützen

Text: VIRGINIE SIEMS Foto: JENS WEHDE



Als Kooperation zwischen der Kirchengemeinde Altrahlstedt und der Evangelischen Stiftung Alsterdorf ist das Projekt Q8 im November 2019 gestartet. Die Gemeinwesenarbeit soll entsprechend der Bedürfnisse in Großlohe weiterentwickelt werden. Die Q8 Koordinatorin Kathi Wegner ist seitdem viel im Stadtteil unterwegs, um die Menschen, Einrichtungen, Vereine und Initiativen vor Ort kennen zu lernen und um die strukturellen Stärken und Schwächen zu erfassen. Die 48-Jährige wurde rauh, aber herzlich in ihrem neuen Quartier empfangen. Inzwischen freut sie sich sehr über die Offenheit und Gesprächsbereitschaft der Menschen. Bei einer ersten großen Anwohnerbefragung hat sie viel über deren Wünsche und Sehnsüchte erfahren. Das Ziel ist nun, den Stadtteil in Bewegung zu bringen unter Berücksichtigung der eigenen Kräfte im Sozialraum. Es gilt die Bewohner zu aktivieren und bei ihren Projekten zu unterstützen. Etwas Neues soll entstehen – menschlich und miteinander.

Das Bauvorhaben am Großlohering hat rein gar nichts mit der Q8 Quartiersentwicklung zu tun. Es ist aber eins der zentralen Themen, das die Anwohner aktuell beschäftigt und das sie auch mit Kathi Wegner besprechen können. ■

**KONTAKT:**  
Tel.: 040.669 30 899  
Mobil: 01520.841 2891 und  
per E-Mail: [k.wegner@q-acht.net](mailto:k.wegner@q-acht.net)  
[www.q-acht.net](http://www.q-acht.net)

ANZEIGE

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

**Große Rasenmäher Eintausch-Aktion**

**Meyer's Mühle GARTEN TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt  
Verkauf + Beratung ✓

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



# Trennungsgrund Berührungslosigkeit

Eine Geschichte  
über Scham,  
Bedürftigkeit und  
Selbstverantwortung.

Text: JASMIN BÜHLER

## Was ist hier vorgefallen?

Petra verbringt ein Wochenende bei ihrer alten Schulfreundin. Sie braucht eine Auszeit. Abstand vom Alltag und von ihrer Ehe. Sie spürt schon länger, dass etwas nicht stimmt.

In einer anderen Umgebung will sie sich Klarheit verschaffen. Die Gespräche mit der alten Freundin waren tief und lang. Doch die erhoffte Erkenntnis bleibt aus. Zuerst.

Nach ihrer Rückkehr denkt Petra immer wieder über die letzten Tage nach. Etwas war besonders. Zwischen ihrer Freundin und dem Partner lag Vertrauen in der Luft. Verbindung und Wärme waren spürbar. Plötzlich fällt es ihr wie Schuppen von den Augen. Es waren die Berührungen, die das Ehepaar immer wieder ausgetauscht hat. Fast unmerklich. Nebenbei. Im Alltagsgeschehen. In der Küche. Beiläufig und doch so liebevoll, vertraut. Und das nach all den Ehejahren. Petra sitzt bewegungslos auf ihrem Sofa. Ihr Blick ist starr. Ihr Hals eng. Ihre Tränen beginnen langsam zu fließen. Klaus hat sie seit Jahren nicht mehr berührt. Nicht einmal beim Sex. Dabei hat sie sich so viel Mühe gegeben, obwohl sie schon lange kein Verlangen mehr nach ihm hatte. Doch ihre Sehnsucht war so groß, dass sie sich Woche um Woche überwunden und mit ihm geschlafen hat. Seit Jahren. Doch statt der gewünschten Nähe war die Einsamkeit anschließend noch größer.

Petra ist fassungslos: „Wie konnte ich das so lange nicht erkennen? Wie konnte ich das so lange ignorieren? Wie konnte ich mir das selbst so lange antun?“ Petra ist entsetzt und sehr verletzt. Für sie ist die sofortige Trennung die einzige Möglichkeit. Das ist sie sich selbst schuldig.

## Was sagt die Expertin?

Nach einigen Monaten kommt Petra zu mir. Sie hat in der Zwischenzeit nachgedacht. In den ersten Wochen hat sie Klaus für ihre Situation verantwortlich gemacht. Schließlich hat er sie nicht mehr berührt. Er hat ihr nicht gegeben, was sie wollte. Petra ist eine kluge Frau. Sie hat erkannt, dass sie ebenfalls dazu beigetragen hat. Sie hat mitgemacht und nichts unternommen. Petra will nun wissen, was sie anders machen kann, damit das beim nächsten Mann nicht wieder passiert. Ihn möchte sie nämlich unbedingt in ihr Leben ziehen. Schließlich hat sie sich nicht getrennt, um alleine zu bleiben.

Wir beleuchten gemeinsam Petras Situation. Wie ist es zu dieser Entwicklung kommen? Sie erinnert sich an die Anfangszeit. Petra erzählt, dass sie zu Beginn das Bedürfnis nach mehr Berührung und körperlicher Nähe geäußert hat. Doch es ist bei Klaus nicht angekommen. Nachdem Petra einige Male das Gespräch gesucht hat und nicht verstanden wurde, hat sie sich immer mehr zurückgezogen.

„Ich habe mich für mein Bedürfnis geschämt. Das tue ich immer noch. Ich halte mich selbst für bedürftig. Das wollte ich nicht sein. Ich bin eine starke, selbstbewusste Frau. Ich wusste nicht, wie ich damit umgehen soll. Ich wollte das Bedürfnis



## JASMIN BÜHLER

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

jcb@jasmin-buehler.com  
0171.715 49 16  
www.jasmin-buehler.com

über Sex befriedigen. Das ist doch die Art, wie erwachsene Menschen sich körperlich näher kommen. Das dachte ich zumindest.“

„Ich habe die Hoffnung nicht aufgegeben, dass dies richtig ist und funktioniert. Schließlich machen das alle so. Und ich habe mich immer weniger ernst genommen. Ich dachte an mir ist etwas falsch. Ich hatte Angst vor Ablehnung, Ausgrenzung und Verachtung. Dabei habe ich mich und mein Bedürfnis selbst abgelehnt. Und ich habe mich dafür verurteilt. Das erkenne ich gerade. Jetzt. Hier. Beim Sprechen. Und dann ist da immer wieder diese Scham. Sie lässt mich nicht los. Auch jetzt nicht. Darf ich mich so zeigen? Diese Frage sitzt tief. Mein Kopf sagt ja, doch in meinem Körper kann ich es nicht spüren.“

**Doch ihre Sehnsucht war so groß, dass sie sich Woche um Woche überwunden und mit ihm geschlafen hat.**

Petra befindet sich auf einem großartigen Weg. Die eigene Scham wahrzunehmen und laut auszusprechen ist der erste und meines Erachtens wichtigste Schritt. Ich rede ungern über „hätte“, „wäre“, „sollte“. Doch in diesem Fall konfrontiere ich Petra mit der Vergangenheit. Was glaubst du, wäre passiert, wenn du deine Scham adressiert hättest? Wenn du gesagt hättest: „Klaus, ich wünsche mir mehr Berührung und ich schäme mich dafür.“ Ohne Rechtfertigung. Ohne Erklärung. Einfach so. Ehrlich. Echt. Unverblümt. Petra weiß nicht, was passiert wäre. Sie realisiert, dass es jetzt nicht mehr wichtig ist, wie Klaus reagiert hätte. Viel wichtiger ist für sie, wie sie selbst mit sich umgeht und zu sich steht. Sie wundert sich, weshalb sie nie den Mut hatte, zu agieren.

Jetzt mit Abstand erscheint es ihr gar nicht mehr so schwer. Gedanklich geht sie noch einmal zurück in die alte Situation. Sie stellt fest, dass da viel Angst und Druck ist. Es fällt schwer die eigene Scham

wahrzunehmen, geschweige denn, zu benennen.

Petra ist still, ihre Augen sind geschlossen. Sie atmet, fühlt und durchlebt das Alte. Dann öffnet sie ihre Augen. Sie blickt mich ruhig an. Ich habe meine Rolle erkannt. Ich habe mich in mich zurückgezogen und bin mit meinen Gefühlen alleine geblieben. Im Zusammensein mit Klaus habe ich gehandelt, als wäre alles wie immer. Doch in mir war alles anders. Darüber bin ich hinweg gegangen. Meine Gefühle habe ich unwissentlich in mich eingesperrt. Ich verstehe. Wenn ich möchte, dass sich etwas ändert, dann muss ich etwas ändern. Ich muss mich selbst wahr-

nehmen. Und aus der Wahrnehmung heraus agieren und kommunizieren.

Ich bin beeindruckt. Petra versteht unglaublich schnell. Sie ist bereit, Verantwortung für ihr Gefühl und ihre Bedürfnisse zu übernehmen, anstatt sie jemandem anderen zuzuschreiben. Das geht bei den meisten Menschen nicht so schnell. Doch die Bereitschaft zu leiden sinkt stetig. Daher sind immer mehr Menschen bereit in die Selbstverantwortung zu gehen. Sie fragen sich, was kann ich tun, anstatt was wird mit mir getan? Petra ist noch unsicher. Sie will ab heute Berührungen, vor allem beim Sex, aktiv gestalten. Sie will wissen, was sie tun kann. Das braucht Geduld, Achtsamkeit und Verbindung. Mit dir selbst und mit deinem Gegenüber. Und immer wieder den Mut, nach innen zu gehen und zu dir selbst zu stehen. Mehr dazu erfahren Sie auf meiner neuen Webseite, sobald diese online ist. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine wundervoll, selbstbestimmte Frühlingszeit. ■

*Herzlichst,  
Jasmin Christina Bühler*

ANZEIGE

## Geburtstagsbuffet



- Räucherlachs, Forelle und Matjes mit Sylter Sauce
- Lachsschinken und Kasseler
- Putenbrust, Roastbeef
- skandinavischer Eiersalat
- Käseauswahl, Brot und Butter

10 Personen 218,- €

Partyservice Dwenger • Tel: 040 67 59 86 0  
Merkurring 38-40 • 22143 HH • www.dwenger.de



ANZEIGE

**Johann Müller GmbH & Co KG**  
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

**Kommen Sie sicher in den Frühling**

**DSG Getriebe-ölpulung inkl. Ölwechsel ab 395,- €**

**10% Rabatt auf Boschteile bei Wartung nach Herstellervorgaben**

**10% Rabatt auf Boschbatterien\***

\* nur bei Montage durch unser Personal, Angebote gültig bis 30.04.2020

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

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



## Drehmoment

Unsere Demokratie steht auf dem Prüfstand, obwohl die Demokratie die beste Staatsform ist, die wir in Deutschland jemals hatten – menschlich, erfolgreich und friedlich! Es gibt jedoch politische Gruppierungen, Pöbler und Populisten, die unsere wohlgemeinten, demokratischen Strukturen nutzen, um die Demokratie auszuhebeln. So hat sich unter dem Deckmantel der Meinungsfreiheit eine gereizte Diskussionskultur im Internet entwickelt. Sie schwappt in unseren Alltag und wir werden permanent provoziert zu reagieren. Nicht nur Politiker sind gefragt, sondern jeder von uns. Dafür brauchen wir ein klares Verständnis von Demokratie. Text: VIRGINIE SIEMS

# Demokratie

Was hat das mit mir zu tun?

Ein wesentlicher Bestandteil der Demokratie ist die Meinungsfreiheit. Nicht einfach, sondern sehr anspruchsvoll, denn die Meinungsfreiheit impliziert, dass wir eine Meinung haben. Idealerweise können wir sie auch noch vertreten. Es geht also darum teilzuhaben und mitzuwirken. In unserer schnellleibigen Zeit haben wir aber gar nicht immer die Zeit und die Lust uns mit jedem Thema fundiert auseinanderzusetzen – und schon mal gar nicht, um für unsere sicher geglaubten Werte der Demokratie lautstark auf die Straße zu gehen. Und doch können wir nicht alle Meinungen ignorieren, mitunter müssen wir uns bekennen und wehren. ■



### BUCHTIPP

Mit Gebrüll ...und mit guten Argumenten.  
Wie man Pöblern und Populisten Paroli bietet zeigt auf unterhaltsame Weise Bestsellerautor Hasnain Kazim.  
208 Seiten, 13 Euro

### DIE KÖNIGSDISZIPLIN: BÜRGERBETEILIGUNG



Wolfgang Trede, 64 Jahre, wohnt seit 1962 in Rahlstedt, Inhaber einer 136 Jahre alten Import-/Export-Maklerfirma und engagiert sich für Rahlstedt.

Er hat in den letzten Jahren drei Bürgerbegehren beim Bezirksamt Wandsbek eingereicht: 1. Gegen den Bau des Gewerbegebietes Victoriapark (R131) 2. Gegen die Schließung des Freibades Wiesenredder (R135) 3. Für den Erhalt der „Grünen Fuge Rahlstedt“ (R134)

Die ersten beiden Bürgerbegehren wurden mit dem Evolutionsrecht bzw. per Senatsanweisung verboten. Bei dem dritten Bürgerbegehren „SOS-Grüne Fuge Rahlstedt“ hat er es geschafft, dass die „Ponywiese, ca. die Hälfte des Freizeitanlagenbereiches Wiesenredder im Landschaftsschutzgebiet, Wiesen und Auenwälder im Umfeld des Wiesenredders als Naturraum bis an die Landesgrenze Schleswig-Holstein vor jeglicher Bebauung geschützt wird. Ein einstimmiger Beschluss erfolgte seitens der Politik.

Hinter allen drei Bürgerbegehren steckt viel Arbeit: Recherche, politischer Diskurs und Unterschriftensammlungen. Respekt!

Aktuell unterstützt er mit Freude die Aktivitäten von Mehr Demokratie Hamburg e.V. – die Volksinitiative „Bürgerbegehren und Bürgerentscheide jetzt verbindlich machen“, damit Bürgerentscheide auf Bezirksebene künftig genauso bindend sind wie Volksentscheide auf Landesebene. Wie schön, dass nicht nur die Rahlstedter für ihr demokratisches Engagement auf lokaler Ebene kämpfen. Die erste Hürde von mindestens 10.000 Unterschriften wurde schon geschafft! ■

[www.trede.hamburg](http://www.trede.hamburg) [www.buergerbegehren.info](http://www.buergerbegehren.info)

### Meinungsfreiheit bedeutet:

- ✓ Ja zum Diskutieren und Streiten mit Anstand und Respekt
- ✓ Ja zum Kritisieren von Meinungen
- ✓ Ja zu Meinungen mit Fakten
- ✓ Nein zu Beleidigungen und Verleumdungen
- ✓ Nein zu Hetze, Hassbotschaften und Drohungen
- ✓ Kompromissbereitschaft, um Konflikte aufrichtig lösen zu wollen

### Feinde der Demokratie:

- ✗ Teilnahmslosigkeit
- ✗ Wegschauen
- ✗ Schweigen
- ✗ Hetze und Hass
- ✗ Intoleranz
- ✗ Diskriminierung

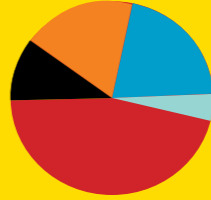
Und zwar immer: bei der Arbeit, in der Schule, im Sportverein, mit Freunden, Verwandten, etc.

FOTO: JENS WEHDE, ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK



### Gedanken an der Wahlurne zur Bürgerschaftswahl

- Nicht schon wieder, aber wen dann?
- Wer ist das?
- Ganz schön viele Kreuzchen
- Ach, das ist doch der aus der Fußgängerzone
- Wer von denen kann den Victoriapark stoppen, das Freibad retten, die Verbrennung des Klärschlammes in Stapelfeld verhindern und die Güterzüge an die Autobahn verlegen?



### Wann findet Demokratie statt?



Gefühlte Wahrheiten der Redaktion

WIR MÜSSEN DIE SCHÄTZE DER DEMOKRATIE IM ALLTAG ERKENNEN UND RESPEKTIEREN. SIE HEISSEN GRUNDRECHTE UND STEHEN IM GRUNDGESETZ. HIER DIE TOP 5 VON INSGESAMT 19

1 Die Würde des Menschen ist unantastbar.

2 Das Recht auf freie Entfaltung der Persönlichkeit.

3 Alle Menschen sind gleich vor dem Gesetz.

4 Jeder hat das Recht auf Glaubens-, Gewissens- und Bekenntnisfreiheit.

5 Es gilt die Meinungs- und die Pressefreiheit.

Fazit: Demokratie praktizieren wir nicht nur am Wahltag, wenn wir unsere politischen Vertreter wählen. Demokratie praktizieren wir täglich, denn wir haben täglich die Freiheit, unsere Meinung mit Anstand äußern zu DÜRFEN.



# Rahlstedter

# Kosmos



KEINOHRHASEN ZU OSTERN?

# 94%

knabbern bei Schokohasen immer zuerst die Ohren ab. Gefühlte 6% trauen sich das nicht, sondern kommen auf die Idee, den Hasen zu zerbrechen.

**Frohe Ostern! Der Kult um die Ostereier scheint international zu sein. Doch nur in Deutschland erhalten die Hasen magische Kräfte an Ostern, dank derer sie Eier bemalen und im Garten verstecken können.**

## JUKA DOJO

### Testen Sie uns 12 Wochen ohne Risiko

Im juka dojo Fitness Club gibt es Trainingsvarianten für jedes Alter....

egal, welche Motivation Sie mitbringen: Rückenbeschwerden - Sie möchten Ihre Ausdauer verbessern - Ihre Figur in Form bringen - Abnehmen - Muskelaufbau - Entspannung. Wir haben für Jeden den richtigen Trainingsplan, denn uns ist es am Wichtigsten, gemeinsam mit Ihnen IHR Ziel zu erreichen. Das schaffen wir gemeinsam, da bei uns alle Trainerstunden inklusive sind. Für alle, die etwas für ihre Ausdauer, Herzkreislauf oder ihre Figur machen möchten, empfehlen wir den neuen Milon-Premium-Zirkel. Da hier mit Pulsgurt trainiert wird, ist dieser ein echter Stoffwechse-

lanreger. Unser Team erklärt Ihnen gerne alle Vorzüge des Zirkels. Zusätzlich bieten wir ein besonderes Rücken- und Beweglichkeitszentrum, das Five-Zentrum an.

Wer gerne Abwechslung im Training hat, der sollte unbedingt mal einen Functional Kurs ausprobieren. Diese Kurse laufen mehrmals täglich. Natürlich kann auch an modernen Techno Gym oder an den Human-Sportsgeräten trainiert werden. Unsere Trainer gehen ganz individuell auf Wünsche und Ziele aller Kunden ein und stellen jedem einen persönlichen Trainingsplan zusammen, welcher regelmäßig angepasst wird. Des Weiteren bietet das juka dojo ein umfangreiches und abwechslungsreiches Kursprogramm an: z.B Pilates, Yogo, Workout, Zumba, Langahantel, Tae Bo und Rückengymnastik angeboten. Im Kampfsport Bereich wird sowohl Karate, TaekWon Do und Selbstverteidigung für



Frauen und auch für Kinder und Erwachsene angeboten, wie auch Kickboxen. Wer sich gerne entspannen möchte, sollte unbedingt das neu geschaffene MASSARIUM® ausprobieren. Diese Weltinnovation stellt ein Gesamtkonzept des Genusses aller fünf Sinne dar. Es vereint ein wohltuendes und einzigartiges Massageerlebnis mit einer themenspezifischen Raumgestaltung. Abgerundet wird das Programm durch einen schönen und großzügigen Wellnessbe-

## JUKA DOJO TEAM



Wir freuen uns auf Ihren Anruf 040.6775044. Ihr juka dojo Team mit Clubleiterin Claudia Ott

FOTOS: JUKA DOJO (2), HOGER GRYSCH AUF PIXABAY

## STEPHAN ZÖRNIG

Der aufmerksame Leser kennt ihn noch aus Heft 4/2018, als wir Stephan Zörnig und seine wunderbare Briefumschlagsammlung mit selbstgefertigten Aquarellen aus aller Welt vorgestellt haben. In 2020 wird er weitere kreative Spuren hinterlassen und uns mit seiner neuen Technik Sketching erfreuen. Er wählt eine für ihn besondere Ecke in Rahlstedt aus und zeichnet sie für uns vor Ort. Dieses Mal: Die sanierte Kreuzung an der Altrahlstedter Kirche - Rahlstedter Straße/Brockdorffstraße/Pfarrstraße





FRAU B. REGT SICH AUF



**Schade Hamburg, letzter Platz:** Im Petitionsatlas wurden 2019 alle Bundesländer nach Kriterien wie Transparenz, Bürgerbeteiligung, Digitalisierung beurteilt: Hamburg - und der leidgeprüfte Rahlstedter weiß warum - ist 16. von 16.\* Bürgerprotest wird abgewürgt, gekippt, weggelächelt. Pläne tauchen plötzlich auf und werden auf Teufel-komm-raus durchgeboxt. Nur alle fünf Jahre steigen die Herrschaften vom Olymp, wanzen sich in Fußgängerzonen ans Wahlvolk und stellen teils unsägliche Plakate in den Weg. Nun sind sie wieder in Hinterzimmern mit Lobbyisten und Investoren verschwunden. Stimmvieh zu sein, scheint den meisten zu reichen. Oder nicht? Es gibt genug zu tun, siehe S. 8.

Beste Grüße, Frau B. Name der Redaktion bekannt

\* Kurioserweise hatte Thüringen gewonnen, das komplette Ergebnis auf: [www.openpetition.de](http://www.openpetition.de)

ZITAT

„Eiern die Hasen auf Wiese und Feld, hat sich Ostern eingestellt.“

Monika Kühn-Görg



MARTHA HAUS

## Fest im Stadtteil verankert

Die Bedürfnisse der 136 Bewohner des Martha Hauses sind so vielfältig wie die Bewohner selbst. Sicherheit und Geborgenheit spielen eine große Rolle, aber auch der Wunsch nach Teilhabe am gesellschaftlichen Leben im Stadtteil.

Hier im Martha Haus gelingt der Spagat zwischen Wohn-Pflege-Einrichtung, Diakonie und einem lebendigen Ort der Begegnung. Dank vielfältiger Kooperationen mit Rahlstedter Vereinen wie dem AMTV oder dem Rahlstedter Kulturverein sowie die Zusammenarbeit mit jungen Rahlstedtern aus Kindergärten und Schulen ist das Leben im Martha Haus bunt und erlebnisreich. Ergänzt wird das Programm durch regelmäßige Kulturveranstaltungen wie den Auftritten des Kinderchors der Kirchengemeinde Alt Rahlstedt oder Ausstellungen im Foyer von Rahlstedter Künstlern. Interessierte Gäste sind nach vorheriger Anmeldung stets willkommen. Ansonsten können sich Bewohner und Besucher aus der Nachbarschaft unkompliziert in Marthas Café nachmittags bei Kaffee und Keksen zum Klönen treffen. Besuchen Sie uns einfach mal!

[www.martha-stiftung.de](http://www.martha-stiftung.de)

FOTOS: MARTHA HAUS, ANICA AUF PIXABAY, JENS WEHDE (4)

ANZEIGE



[WWW.MODELLBAUSHOP-HAMBURG.DE](http://WWW.MODELLBAUSHOP-HAMBURG.DE)

Einladung zum Infotag der Firma Roco/Fleischmann am 20. März 2020 von 10 bis 18 Uhr



FOTO: FLEISCHMAN

**10%** Dieser Gutschein ist bei Ihrem nächsten Einkauf für jeweils einen verfügbaren Artikel einsetzbar



“Denk’ ich an Holz, denk’ ich an HolzLand Wulf”



Der nächste Sommer kommt bestimmt: Terrassendielen in großer Auswahl

## Wir lieben Holz. Sie auch?

Ihr Experte für:

- ▶ Bauholz/Leimholz/Platten
- ▶ Haustüren/Fenster
- ▶ Carports
- ▶ Terrassendielen
- ▶ Zäune

Zeit für den Innenausbau!

in nur 10 Minuten von Rahlstedt zu HolzLand H. Wulf

▶ Parkett / Massivholzdielen / Laminat / Designkork ▶ Türen / Glastüren

Holz erleben auf über 12.000 m<sup>2</sup> | Holzfachmarkt auf 3 Etagen

Qualität & Service vom Holzfachhandel

HolzLand H. Wulf GmbH  
Bahnhofstraße 19  
22926 Ahrensburg  
Tel. 0 41 02/4 55 50  
[www.holzlandwulf.de](http://www.holzlandwulf.de)



Holz, so weit das Auge reicht

HOLZLAND H. WULF IN AHRENSBURG

## Wir lieben Holz. Sie auch?

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

Wer Holz von seiner schönsten Seite erleben möchte, wird bei HolzLand H. Wulf in Ahrensburg auf über 12.000 m<sup>2</sup> seine helle Freude haben. ■

## BREITES HOLZSORTIMENT

- Bauholz ■ Leimholz ■ Platten
- Leisten ■ Parkett ■ Vinyl
- Laminat ■ Designkork ■ Türen
- Glastüren ■ Haustüren
- Fenster ■ Veluxfenster ■ Terrassendielen ■ Zäune ■ Carports

HolzLand H. Wulf, Bahnhofstraße 19, 22926 Ahrensburg, Tel. 04102/45550, [www.holzlandwulf.de](http://www.holzlandwulf.de)





## SENIORENSITZ AM HEGEN



40  
JAHRE

# Einladung

zum italienischen Frühlingsball  
und zur Spendenaktion  
„Kinder-Hospiz Sternenbrücke“  
am 27. März 2020  
um 17:00 Uhr

Unser Jubiläum möchten wir  
gemeinsam mit Ihnen feiern!

Sind Sie dabei?

Dann melden Sie sich bei uns.  
Die Eintrittskarten können Sie  
unter 040/6737040 reservieren.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



SENIORENSITZ AM HEGEN  
Mitglied der DOREA FAMILIE

Am Hegen 29 | 22149 Hamburg  
www.seniorensitz-am-hegen.de  
heimleitung@seniorensitz-am-hegen.de  
t. 040 67370451

## DOREAFAMILIE HAMBURG-RAHLSTEDT

## Grün wird purple

Sie gehen entlang der Straße "Am Hegen" spazieren, bleiben bei der Nummer 29 stehen und statt der gewohnten grünen Flagge, nehmen Sie eine purplefarbende Beschilderung wahr. Ihr Auge nimmt das schon richtig auf. Sie sehen wirklich purple. Denn seit Neustem hat der Ihnen bekannte Seniorenitz am Hegen, der seit über 40 Jahren das bekannte Traditions Haus in der Nachbarschaft ist, einen neuen Namen: **DOREAFAMILIE Hamburg-Rahlstedt.**

Hat sich was verändert? Nein! Es war, ist und bleibt das Haus mit Traditionen und verfolgt weiterhin die Philosophie der größtmöglichen Lebensqualität im Alter, wie wir das behaupten können? Ganz einfach: Weil alle Mitarbeiter geblieben sind und diese Philosophie mit Leben füllen! Jeden Tag!

Der Seniorenitz am Hegen geleitet von Thomas Fischer als Einrichtungsleiter hat „nur“ einen neuen Namen erhalten: Dorea Familie Rahlstedt.

Überzeugen Sie sich selbst! Eine gute Möglichkeit bietet Ihnen dazu der **Frühlingsball am 27. März.2020**, da öffnet die Dorea Familie Rahlstedt um 17 Uhr die Türen um das Jubiläum von 40 Jahren Lebensqualität im Alter zu feiern!

Melden Sie sich gerne unter Tel.: 040.673704-0 an, und lassen sich eine Eintrittskarte reservieren.

Weiterhin Ihre  
Ansprechpartner:  
Meike Wagner und  
Thomas Fischer.



## WARUM RAHLSTEDT?

**"Nur hier läuft  
am hellichten  
Tag im Fitness-  
studio Hans  
Albers' Auf der  
Reeperbahn  
nachts um  
halb eins."**

Warum lieben Sie Rahlstedt?  
Schreiben Sie einen Grund an:  
v.siems@rahlstedter-leben.de

## MOJA

*Die Mischung aus Bus  
und Taxi kommt jetzt  
auch nach Rahlstedt!  
Wer mit Elektroantrieb,  
kostenlosem WLAN und  
USB-Ports fahren will,  
lädt die App und bucht  
die Fahrt. www.moia.io/de*



## IMPRESSUM

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

Titelfoto: Jens Wehde  
Art Direction: Mone Beeck  
Freie Autoren: Frau B., Jasmin Bühler,  
Jenny Frank-Kopenhagen, Dr. Matthias  
Marks, Alexander Posch, Jessica Rother  
Druck: GK Druck  
Gerth und Kless GmbH & Co.KG,  
Auflage: 25.000

Verbreitungsgebiet: Privathaushalte in  
Rahlstedt. Veranstaltungstermine werden  
kostenlos abgedruckt, aber ohne Gewähr  
für die Richtigkeit und Vollständigkeit.  
Orte, Zeiten und Preise können sich ändern.

Das gesamte Magazin, alle enthaltenen  
Beiträge und Abbildungen sind urheber-  
rechtlich 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 Mai 2020



# www.alltagsspagat.com

Ein Blog für alle, die etwas anfangen und verändern wollen.  
Nach krank kommt gesund. Neulich im Krankenhaus.

Text: JENNY FRANK KOPPENHAGEN

Ich musste operiert werden. Vorgespräche mussten geführt werden, Blut musste abgenommen werden und man musste unterschreiben, dass wenn man doch stirbt, das Krankenhaus keine Schuld hat. Ok, das macht man ja auch alles, weil man ja nicht davon ausgeht, dass man stirbt.

+

Ich kam also zum OP Tag pünktlich in die Vorbereitung. "Ziehen Sie sich schon mal aus. Alles bitte. Dann alles in die Kiste hier."

Ähm, ja, ok. Das Zimmer war kalt, die Kiste war Mausgrau und Socken durfte ich auch nicht anbehalten.

Dann liegt man da in dem Bett, mit dem man auch in den OP gerollt wird. Das olle Laken mit dem man mich zugedeckt hatte, hat mich auch nicht warm gehalten.

Der Pfleger, der mich in den Keller brachte, machte noch ein paar Witze über meinen Namen und dann stand ich auch schon im „Schlachthaus“.

Der Keller war bis unter die Decke gefliert und es roch nach Desinfektionsmittel. Man fragte meine Daten ab und dann war ich allein. Ohne Brille und konnte nichts sehen.

Keiner sprach mit mir, obwohl dort viele Leute rumrannten. Keiner fragte, ob alles ok ist.

Ich denke, es war alles ok. Was sollte ich auch tun, fast nackt und blind im Keller.

Dann wurde ich von Bett A ins Bett B gerollt. Haube auf und weiter zur Narkose. Dort waren wuselige Schwestern und es roch ein wenig nach Kaffee. Haben die Schwestern wohl grad getrunken. Ich durfte ja nichts trinken.

Dann wurde ich oben rum frei gemacht, ein Zugang wurde im Arm gelegt. Da ich müde war und mich nicht sonderlich aufregen wollt, lag ich einfach nur rum. Barbusig und wartend.

Die Schwester schaute mich an und fragte, ob ich ein Beruhigungsmittel genommen hätte, weil mein Puls so extrem ruhig sei. Ich meinte nur, ich bin müde. Sie sah etwas besorgt aus, aber gut, was hätte ich tun sollen, tanzen!?

Dann kam endlich die Narkoseärztin. In einem Redeschwall, sagte sie mir, dass jetzt ein Hammerschmerzmittel in meine Adern gepumpt wird, dass der Arm

taub wird und danach gleich das „Schlafmittel“ kommt. Warum nicht andersrum, dachte ich mir noch.

Die nach Kaffee riechende Schwester lachte mich an und setzte mir so eine Maske auf, dadurch bekam ich keine Luft, sie sagte, brauche ich auch nicht sonderlich, ich bekomme ja gleich Sauerstoff und schlafe.

Und weg war ich. Ich weiß nur noch, dass ich extrem angepisst und schmerzverzerrt aufwachte. Die Schwester im Aufwachzimmer pumpete mir gleich noch mal Schmerzmittel nach. Schrie mich an, ich soll atmen, weil mein Monitor wild rumpiepste. Aber ich atmete doch, ich war ja auch wach geworden.

„Ist Ihnen schlecht?“ fragte sie. Nein, sagte ich. „Hier, nehmen Sie die Tablette gegen Übelkeit.“ Aber mir ist nicht schlecht, wiederholte ich. Und dann nahm ich die Tablette gegen Übelkeit.

Ich lag dann endlich auf meinem Zimmer. OP war überstanden, Schmerzen im Griff.

Ich war froh neben dem Fenster im Zimmer zu liegen. Eine alte Dame lag an der Tür, das mittlere Bett war frei.

Ich dachte noch so bei mir, endlich ausruhen und die Familie anrufen. Vielleicht was trinken.

Und dann lernte ich Frau Kasper kennen. Ich war zum Glück nur zwei Nächte im Krankenhaus, davon habe ich zwei Nächte nicht geschlafen. Nicht am Stück.

Frau Kasper war 94 Jahre alt und erzählte jedem, der es nicht hören wollte, wie sie ins Krankenhaus gekommen ist und was sie hatte.

Ich wollte eigentlich nur gesund werden. Das ist im Krankenhaus wirklich nicht möglich.

+

Obwohl alle ihre Arbeit gemacht haben und die Nachschwester echt richtig, gutes Zeug verteilt hat. Möchte ich erstmal nicht wieder ins Krankenhaus.

Ich bin jetzt wieder gesund und weiß, wo ich hin möchte, wenn es wirklich einen Notfall geben sollte. Aber lieber bin ich zu Hause auf dem Balkon, mit Blick auf den Sonnenaufgang am Sonntagmorgen. ■

## JENNY FRANK KOPPENHAGEN

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



## GRUNDSCHULE RAHLSTEDTER HÖHE Pausensingen

Seit 2018 gibt es das sogenannte „Pausensingen“, das von Oliver J. Ehmsen, dem stellvertretenden Schulleiter und Musiklehrer geleitet wird. Fünf Klassen treffen sich an einem Wochentag in altersgemischten Gruppen in der Aula zum Singen in der ersten großen Pause. Damit soll der Spaß an Musik und besonders die Freude am Singen gefördert werden. Nach und nach wächst das gemeinsame Schul-Lieder-Repertoire. Auch das "Wir-Gefühl" in der Schule wird mit der gemeinschaftlichen Aktion gestärkt. Die Kinder gewinnen an Selbstvertrauen, sie sind Teil der großen Gruppe und schaffen zusammen etwas, das sie alleine nicht erreichen können, nämlich einen tollen Gesamtchorklang. Einige dieser Lieder werden nun mit einzelnen Klassen aufgenommen. Dazu verwandelt sich der schulische Musikraum in ein Projekt-Tonstudio. Zum nächsten Schuljahr soll eine CD mit neuen Liedern von Oliver J. Ehmsen fertig sein, die bei einem Konzert mit der gesamten Schule vorgestellt wird. [www.schule-rahlstedter-hoehe.de](http://www.schule-rahlstedter-hoehe.de)

Oliver J. Ehmsen leitet das Pausensingen.



# SchulLeben

Viel mehr als nur Mathe,  
Deutsch und Englisch!!!

ANZEIGE

Egal, wie Sie ihn tragen,  
Hauptsache, Sie haben ihn:



Den Organpendeausweis!  
Informieren, entscheiden, ausfüllen.

[www.organspende-info.de](http://www.organspende-info.de)



## GRUNDSCHULE NEURAHLESTEDT

### „Leben, lernen, lachen – gemeinsam Schule machen“

Wir sind die Grundschule Neurahlstedt, die versteckt an der Rahlstedter Straße liegt und ein wunderschön gelegenes, großzügiges Schulgelände direkt am Rahlstedter Wald hat. Von 8-13 Uhr machen wir guten Unterricht und versuchen, unseren Schülerinnen und Schülern beste individuelle Lernfortschritte zu ermöglichen, inkl. je nach Bedarf Begabtenförderung, Talentförderung, Förderunterricht, Lerntherapie, Ergotherapie. Die Kolleginnen arbeiten in Jahrgangsteams und nehmen Unterrichtsbesuche oder „Hospitationen“ wahr. Von 13-16 Uhr bieten wir ein Mittags- und Nachmittagsprogramm an: warmes Mittagessen, eine Mittagspause mit zahlreichen Angeboten wie Bücherei, Sporthalle, Schach, Fahrgeräte usw., eine Lernzeit für Hausaufgaben, danach Hobbys. Dafür wurde ein vielfältiges und wechselndes Kursangebot entwickelt. Unterstützt werden wir dabei vom Deutschen Roten Kreuz und ihren Erziehern. Dadurch können wir eine Früh- und Spätbetreuung von 6 - 8 Uhr sowie von 16 - 18 Uhr anbieten.  
<https://grundschule-neurahlstedt.hamburg.de/>



Jan Lechel,  
Schulleiter der  
Grundschule  
Neurahlstedt

## GYMNASIUM RAHLSTEDT

### Saša Stanišić liest „Vor dem Fest“

Wie sich eigentlich ein Autor fühle, dessen Roman „Vor dem Fest“ bei vielen Abiturienten auf dem Schreibtisch liege? Diese Frage stellte Schulleiter Florian Frankenfeld dem Autor Saša Stanišić im gefüllten Atrium am 1.10.2019, um dann an das Moderatoren-Team aus SchülerInnen der Gymnasien Rahlstedt und Oldenfelde zu übergeben. Ein kurzer Dank galt zuvor noch den Organisatoren, den Lehrkräften Frau Muck, Frau Eckholt, Frau Buchholz und Frau Kirchbauer. Als „Eisbrecher“ diente die Selbsteinschätzung Stanišić, der sich in fünf Worten selbst beschreiben sollte: „Vater, Kind, Schriftsteller, aufgeregt, HSV“. Ähnlich offen beschrieb der Autor seinen Selbstversuch, das Hamburger Abitur mithilfe einer Scheinidentität abzulegen: Kurioserweise erreichte er „nur“ 13 Punkte, da er „einfach drauflos geschrieben habe“. Die SchülerInnen erfuhren weitere Details zum modernen Roman „Vor dem Fest“, der in seiner mosaikartigen Struktur durchaus Interpretationsspielraum lasse. Nach diesen eher theoretischen Überlegungen gab es zwei leidenschaftlich vorgetragene Leseimpulse vom Autor, welche dem angestammten Personal im Dorfroman ein Gesicht gaben. Heimat sei etwas, was man gestalten müsse, auch indem man Geschichten erzähle. Die Moderatoren befragten den Schriftsteller nach der kollektiven Erzählinstanz und wie der Autor es geschafft habe, dem Dorf ein Bewusstsein und eine Stimme zu geben. Nach Aussage des Autors gelinge dies durch bildhaftes Erzählen, facettenreiche Milieuschilderung, Kunstsprache, breitflächiges Erzählen sowie die verschiedenen Töne, die letztlich den „Sound“ ausmachten. Warum Stanišić Bücher schreibe, beantwortete der Schriftsteller mit einem umfassenden Bekenntnis zur Literatur, die für ihn immer wichtig gewesen sei. Dass er immer weiter „Geschichten schreiben wolle“, zeigt der derzeitige Plan, mit seinem Sohn ein Kinderbuch zu entwickeln. Literatur zu entwerfen sei aber auch ein kommunikativer Akt – deshalb suche er geradezu Gesprächsanlässe mit seinen Lesern. Derartig motiviert und ermutigt, bedankten sich die SchülerInnen bei dem Autor, der ihnen mit Eindringlichkeit und Offenheit das Schreiben und sein Werk nähergebracht hatte. Als Dank diente die im Roman oftmals genannte Puddingbrezel des Adidas-Mannes.

Text: ANKE BUCHHOLZ/ANTJE KIRCHBAUER



Saša Stanišić am GyRa

Fotos: ANJA HEILIGTAG



## GYMNASIUM RAHLSTEDT

### Abitur – und dann?

Beim „Forum Beruf & Studium 2020“ fanden Schülerinnen und Schüler Antworten auf ihre Fragen und bekamen Einblicke in spannende Berufsbiografien. Wir freuen uns schon darauf, die Veranstaltung, die bei allen Beteiligten erneut großen Anklang fand, im Jahr 2022 erneut durchzuführen. Vielen Dank allen Beteiligten, die zum Gelingen beigetragen haben!

Text: MARIKE ECKHOLT



Foto:  
OLIVER WAGNER,  
JOANA, ALEYNA  
KLASSE 8E

## GYMNASIUM RAHLSTEDT

### „Vielfalt ist unsere Stärke“

Am Tag der offenen Tür konnten die Noch-Grundschülerinnen und -schüler ihre zukünftige Schule entdecken und zahlreiche Mitmachaktionen in den Fachräumen erleben. Die Hauptthemen: Klimaschule, Fördern und Fordern, Oberstufenprofile, umfassende Berufsberatung, „Mint:Pink“, sprachliche Zertifikate DELF/DELE, Cambridge Projekt, bilinguale Kursangebote, „Jugend debattiert“, Kooperation TUSCH - Theater und Schule mit dem Hamburg Ballett, die Schülerzeitung ZaG. Die Beiträge des Chores sowie der Tanz-AG, der Dynamic Moonlight Band umrahmten ein gelungenes Programm und sorgten für Stimmung im Atrium. Hier konnte auch das derzeitige Produkt der Schülerfirma, eine professionell gefertigte „Design-Lampe“, bestaunt werden



[www.gymnasium-rahlstedt.de](http://www.gymnasium-rahlstedt.de)



Lokal-Termin



Nicht das einzige Schleswig-Holsteiner Überbleibsel: Gedenkstein im Liliencronpark

Eine Kolumne von Matthias Marks  
Kirche Alt-Rahlstedt

# New in Rahlstedt

Text: MATTHIAS MARKS Fotos: JENS WEHDE

In Rahlstedt einem Hamburger zu begegnen, ist zuweilen nicht ganz leicht. Wer neu hierher kommt und meint, als langjähriger, längst heimisch gewordener Wahl-Hamburger zu wissen, wo in dieser Stadt der Hase lang läuft, erlebt in Rahlstedt interessante Neuigkeiten. Hier kann man Menschen begegnen, vor allem sehr alteingesessenen, die sich selbst, wie sie sagen, gar nicht als Hamburger verstehen. Da möchte der Neuankeimling gern wissen, woher das kommt.

Natürlich liefert die Geschichtsschreibung so manche Erklärung. Da erfährt man, dass Rahlstedt seit dem 13. Jahrhundert zum Herzogtum Holstein gehörte. Und dass mit dem Groß-Hamburg-Gesetz von 1937 Rahlstedt nach Hamburg eingemeindet wurde und zwar ohne dass die Leute von Rahlstedt vorher gefragt wurden, ob sie damit einverstanden sind. Bis heute verstehen sich viele Rahlstedter als Schleswig-Holsteiner und tun ihr Bestes dafür, dieses Gen an die nachfolgenden Generationen weiterzuvererben. Übrigens: auch die Kirche ist damals nicht mitgezogen. Die Rahlstedter

Gemeinde blieb im Verband der schleswig-holsteinischen Landeskirche und der Propstei Stormarn. Trotz Eingemeindung gehören die östlichen Teile der Kirchengemeinde – Braak, Stellau und Stapelfeld – bis heute kommunal nicht zu Hamburg, sondern zu Schleswig-Holstein.

Die Geschichtsschreibung ist das eine. Das andere sind die Erzählungen und Begebenheiten, die dem Neuankeimling bei den heutigen Menschen auffallen. Manchen Leuten von Rahlstedt spürt man an, dass sie sich mit ihrem Stadtteil identifizieren. Doch von wegen ‚Stadt‘-teil! Da kann der Ort in Zahlen noch so großstädtisch an-

muten, sie sagen, dass sie zum Einkaufen „ins Dorf“ gehen. Damit meinen sie den Bäcker um die Ecke, wo man sich gegenseitig kennt und miteinander ‚schnacken‘ kann. Das Dörfliche zeigt sich auch darin, dass man Mitglied im AMTV oder in einem anderen der zahlreichen Vereine ist, dass man sich für die Belange vor Ort engagiert, Mitglied bei der Freiwilligen Feuerwehr, im Kultur- oder Bürgerverein, nicht zuletzt auch in der Kirche ist. Ich möchte wetten, dass vielen Leuten von Rahlstedt immer noch viel daran gelegen ist, dass ‚die Kirche im Dorf‘ bleibt, auch wenn sie sie vielleicht nur Weihnachten von innen sehen. So ist das „op´m Döörp“. Da gibt es eben auch das ‚stille‘ Engagement.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts hat es viele Hamburger Kaufleute hierher gezogen. Rahlstedt war für sie ein beliebter Vorort, wo sie ihre Villen bauten. Also weg von der großen, lauten, anonymen Stadt, hinaus an einen Ort, wo es persönlicher, gemütlicher und ruhiger zugeht. Aber Rahlstedt war schon damals nicht gerade klein. War es das ‚Holstein-Gen‘, das sie hier gesucht und gefunden haben?

Es ist, wie es ist. Wurzeln kann man nicht einfach kappen. Gewachsene Traditionen fordern ihr Recht. Heimat ist ein Lebensgefühl, das ständig genährt werden will. Nicht zuletzt auch durch

## MATTHIAS MARKS



Matthias Marks ist seit Oktober 2019 Pastor in der Ev. Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt [www.kirche-alt-rahlstedt.de](http://www.kirche-alt-rahlstedt.de)

die Gewohnheiten, Umgangsweisen, Eigentümlichkeiten und Alltagsrituale, die man dort finden möchte, wo man wohnt. Laut Statistik schlagen die Zeiger der Milieuverteilung in Rahlstedt gegenüber Hamburg im Vergleich deutlich weiter in Richtung „konservativ-etabliertes Milieu“ sowie „bürgerliche Mitte“ und viel weni-

ger in Richtung „expeditives Milieu“ aus. Liegt das am ‚Holstein-Gen‘? Schleswig-Holsteiner gelten als bodenständige Menschen. Man liebt das Vertraute, setzt auf Bewährtes und hält sich erstmal zurück, wenn es darum geht, Veränderungen zuzulassen. Sie gelten als ehrlich und zuverlässig, tatkräftig, mitunter etwas eigenwillig. Wer neu ist, braucht Geduld. Das Land zwischen den Meeren prägt die maritime Seele. Holsteiner verhalten sich mitunter wie Leuchttürme, die den Schiffen signalisieren: „Komm mir nicht zu nah!“ Doch wenn das Eis erstmal gebrochen ist, sind sie herzlich, zuvorkommend und treu. So zeigt sich der kühle Charme des Nordens nicht selten auch in Rahlstedt – und der Neuankeimling fängt an, diese Art zu schätzen, ja zu lieben und sich immer mehr heimisch zu fühlen.

Doch gibt es diese Art nicht auch – hier und da – im großstädtischen Hamburg? Warum mögen sich viele Rahlstedter, insbesondere die Urgesteine, nicht so gern dazu bekennen, als holsteinisch geprägte Leute zugleich auch Hamburger zu sein? Widerspricht sich da etwas? Ist es das Weltmännische, der hanseatische Geschäftssinn oder das Versteckspiel, das

**‚Understatement‘ ist in Hamburg ein großes Wort, das man deshalb nicht einmal in den Mund nimmt.**

ihnen nicht geheuer ist? „Um die Leute von Hamburg zu ertappen, um sich von ihnen begeistern oder befremden zu lassen, muss man sie anders suchen“, wie schon Siegfried Lenz riet, vor allem „mit einem erheblichen Vorrat an leeren Stunden.“ Dann erkennt man bald, dass Hamburger Leute sind, „die sich selbst für Hamburger halten.“ (in: *Leute von Hamburg, 1968, Seite 8*) Ist das verwerflich? Wittert die holsteinische Seele da Hochmut, verwegenen Stolz, Überheblichkeit? Da würde Siegfried Lenz widersprechen. Denn des Hamburgers „Nüchternheit verrät einen erstaunlichen Sinn für Selbstgenügsamkeit“ (10). ‚Understatement‘ ist in Hamburg ein großes Wort, das man deshalb nicht einmal in den Mund nimmt. Man zeigt nicht,

ANZEIGE

Bestattungsunternehmen „St. Anschar“  
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](http://www.bentien-bestattungen.de) · Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44

## Der Partner für Senioren in Rahlstedt



### Martha Haus

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

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

### Diakoniezentrum Rahlstedt

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

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

### Seniorenwohnungen

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

I.) Brockdorffstraße 57a  
II.) Am Ohlendortturm 16  
III.) Am Ohlendortturm 18  
IV.) Paalende 25a  
Info-Tel. (040) 41 30 42 90

### Wohngemeinschaft

- für Menschen mit Demenz

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



Martha Stiftung

[martha-stiftung.de](http://martha-stiftung.de)

ANZEIGE





was man hat und was man kann. Das hat den Vorteil, dass man umgekehrt unterm Deckel halten kann, was man nicht hat und nicht kann. Man könnte das ‚Inkompetenzkompensationskompetenz‘ nennen. Das wird ‚op´m Dörp‘ in der Tat weniger gebraucht. Da ist man einfach, wie man ist oder nicht ist, und so weiß man voneinander, wo man dran ist.



Ob Hamburg oder Holstein – die Kirche bleibt im Dorf.

Ist Rahlstedt nun Holstein oder Hamburg? Ich halte es mit Lenz: „Die Frage nach dem Typischen erschien mir immer brutal. Angemessener erscheint mir die Frage nach dem Lebensfähigen: also was bestätigt sich als lebensfähig in deiner Stadt, in der es als attraktiv gilt, anderen unscheinbar vorzukommen.“ (46) Das zumindest könnte eine Gemeinsamkeit sein: so wenig, wie die Hamburger oder die Holsteiner verpflichtet sind, anderen als solche oder solche zu erscheinen, ist es auch den Rahlstedtern freigestellt, wie sie anderen erscheinen wollen. Alle könnten in einem einzigen Augenblick widerrufen, was man ihnen an Eigenart zuerkannt hat. Damit sollte der Neuankömmling rechnen und auf der Hut sein. ■

Gewiss darf er darauf hoffen, bei den ‚Lokal-Terminen‘, die ab der nächsten Ausgabe im „Rahlstedter Leben“ erscheinen, Näheres über Gott und die Welt in Rahlstedt zu erfahren. „Suchet der Stadt Bestes“, heißt es immerhin in der Bibel. Und dazu gehört auch, dass Neuankömmlinge sehen lernen: die ‚Kirche im Dorf‘ lebt in diesem Stadtteil.

**Stut & Sohn**  
SEIT 1894

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

**Vorsorgeberatung**  
Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

**DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN**

TRAUERDRUCK SOFORTDIENST. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

TAG UND NACHT  
040 / 678 11 90

MEIENDORFER STRASSE 26  
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT  
[www.stut-bestattungen.de](http://www.stut-bestattungen.de)



Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe



## Der Rahlstedter Friedhof

seit 1829

Der Rahlstedter Friedhof ist Ihr kirchlicher Friedhof.

Kompetent beraten wir Sie zu Vorsorgemöglichkeiten zur Grabpflege und zu den unterschiedlichen Bestattungsformen und Grabarten.

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



ANZEIGEN



# Ein Seminar auf dem Land

## Geschichten aus Rahlstedt

Text: ALEXANDER POSCH Foto: M W AUF PIXABAY

**H**elga Bier wies ihnen die Plätze zu. Es waren einfache Holzbänke, man saß zu zweit auf einer Bank, weit genug voneinander entfernt, so dass sich die Ellenbogen nicht berührten.

Die Bänke waren nach vorne ausgerichtet, wo Frau Bier auf ihrem hölzernen Schaukelstuhl saß wie eine billige Königin.

Am Nagel eines Deckenbalkens über ihr hing ein Transistorradio, aus dem beschwingte folkloristische Musik kam.

Um den Schaukelstuhl verteilt standen einige Windlichter. Ein Poster an der Wand in ihrem Rücken war nur schlecht beleuchtet. Auf ihm sah man unterschiedlichste Strickarten: Rechts, links, Strukturmuster, Patent, die arabische Reihe, die halbe Perle, Ajour.

Von drei Reihen bebildeter Strickarten kannte Maria nur das linke und das rechte Stricken.

Ihre Bürokollegen hatten ihr ein Strickwochenende geschenkt. Wie immer war es ein Verlegenheitsgeschenk gewesen – männliche Kollegen bekamen stets eine Krawatte, Frauen erhielten ‚ein Präsent der Saison‘, also einen Yogakurs oder eine Einführung ins Intervallfasten. Und als Maria Geburtstag hatte, berichteten die Blogger und Frauenzeitschriften gerade vermehrt über die neue Trend-Handarbeit Stricken.

Das letzte Mal hatte Maria bei Frau Melzer in der vierten Klasse gestrickt. Das war überhaupt das einzige Mal gewesen, dass sie gestrickt hatte. Sie strickte einen Schal für ihren Vater. Als sie eine Masche fallen ließ, ribbelte der Schal auf. Ihre Lehrerin nahm die Masche weiter unten notdürftig wieder auf, aber der Schal sah aus, als hätte eine Motte an ihm gefressen.

Marias Vater freute sich über das Geschenk, so wie sich ein Vater über etwas Selbstgemachtes seiner Kinder freut. Dann wusch Marias Mutter den Schal zu heiß und er schnurrte auf die Hälfte seiner Größe zusammen, schließlich war er ganz verschwunden.

„Bitte unbedingt Arbeitskleidung anziehen“, stand auf dem Anmeldebogen für das geschenkte Strickwochenende.

So war Maria nicht allein mit ihrer schlecht sitzenden Kleidung. Sie hatte ihre Malkleidung angezogen: Ein grotesk großes,

weiß besprenkeltes Männerhemd, das sie einmal auf einem Clownlehrgang bekommen hatte sowie eine fleckige Jeans, die ihr kaum noch passte, wie sie beim Hineinschlüpfen feststellte.

Die anderen Frauen waren ebenfalls unmöglich angezogen. Aber hier ging niemand zu einem Flirt-Kurs. Welch ein Glück, dachte Maria, denn ihre Kollegin Mandy hatte vor zwei Jahren einen Flirtkurs zum Geburtstag geschenkt bekommen, danach hatte sie sich einen anderen Arbeitsplatz gesucht.

Alle Strickkursteilnehmerinnen sammelten sich auf dem Bahnsteig in der Lüneburger Heide, alle waren Maria kleidungsmäßig schon im Zug aufgefallen.

Es war Hauptverkehrszeit, Freitagnachmittag. Doch mit ihnen stieg nur noch ein Mann aus, der einen Käfig voll zischender Marder dabei hatte. Trotz des großen Käfigs war der Mann sogleich auf einem der Sandwege verschwunden, ebenso schnell, wie die beiden Jungen, die im Jugendslang miteinander sprachen und auf ihre Handys starrten.

Die verbliebenen Frauen unterhielten sich über das bevorstehende Seminar. Kein Mann war dabei. Maria wunderte sich nicht darüber. Suspekt fand sie, dass auf dem Anmeldebogen weder eine Adresse noch eine Telefonnummer stand, einzig diese abgelegene Haltestelle wurde dort als Treffpunkt genannt.

Dann trat eine Frau aus dem Dämmerlicht neben dem Bahnhofunterstand, begrüßte alle und Maria verließen jegliche



**ALEXANDER POSCH**

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

a.posch@rahlstedter-leben.de



Zweifel.

Maria saß im Dämmerlicht des Raumes und strickte nach den Anweisungen der sanft schaukelnden Helga Bier.

„Pullover – Kindergröße 136, halbe Perle“, hörte Maria. Erst war sie unsicher, wie sie beginnen sollte. Sie sah zur Banknachbarin, die sofort zu arbeiten begonnen hatte, dann strickte auch sie los, anfangs immer noch mit einem Blick zur Seite, um ihre Technik zu verbessern.

**Schafe streiften durch die Reihen.  
Ein besonders vorwitziges sprang  
zu Maria auf die Bank und legte sich  
zwischen sie und ihre Nachbarin.**

Jede der Frauen hatte einen Korb mit einem Haufen Wollknäuel neben sich stehen. Angenehm drang das Klappern der Nadeln an Marias Ohr, vermengt mit dem leisen Radio und verschiedenen Geräuschen, die aus einem Raum hinter dem Schaukelstuhl kamen. Drängende Geräusche, ein dauerndes gedämpftes Klopfen und Schaben und Mähen.

ANZEIGE

In ihrem großen Hemd fühlte Maria sich frei. Sie arbeitete schnell und verfiel durch die Geräuschkulisse bald in eine Art Trance.

„Habt ihr etwas fertig?“, fragte Helga Bier regelmäßig. Wurde ihr ein Teil gemeldet, dann rutschte ein kleiner Hund unter den Bänken entlang, nahm die Strickarbeit vorsichtig ins Maul und trug sie nach vorne zu seiner Herrin. Diese begutachtete sie und besserte eventuelle Schwächen aus. Der Raum war gefüllt mit einer Atmosphäre äußerster Konzentration.

Maria spürte ihrem Atem nach und strickte wie im Traum. Sie merkte, dass sie nicht mehr an dem Pullover strickte, mit dem sie begonnen hatte, auch einen Babystrampler hatte sie schon vollendet, nun war sie mit einer großen Decke beschäftigt. Alles ging wie von selbst. Sie atmete ein und aus.

Sie folgte ihrem Atem und strickte. Je nach Größe des geforderten Kleidungsstücks, je nach seiner handwerklichen Schwierigkeit vollendete sie Stück um Stück und überließ es dann dem apportierenden Hund. Immer weitere von Helga Bier verlangte Strickvorgaben säuselten an ihr Ohr. Das Radio lief ohne Unterlass. Ab und zu schlief Maria ein. Anhand des Dämmerlichts im Raum war es nicht zu erkennen, ob es noch Tag oder schon Nacht war. Maria glaubte, es sei Nacht, denn außer einem dünnen Ton, der sich wie ein leise rieselnder Bach anhörte, bemerkte sie nichts. Keine Befehle oder Fragen von Helga Bier, die eher für den Tag sprachen, kein Hund, der unter die Bänke schlüpfte. Doch bald kam wieder eine Stimme von vorne ‚links, links, links‘, dieses Mal nur in einem etwas langsameren Tempo: ‚Patent, kurzes Abendkleid‘. Maria empfand die Stimme so schön wie ein Wiegenlied.

Plötzlich fiel Maria etwas auf die Schultern. Sie roch daran. Es waren ihre Haare. Sie waren fettig. Sie wurden matt. Sie überlegte, wann sie zuletzt geduscht hatte. Ihr ganzer Körper fühlte sich so an, als habe sie bereits eine ganze Woche in dem Zimmer verbracht. Wie konnte das sein? Nun drangen neben dem Fettgeruch ihrer Haare auch die Gerüche der mit ihr Arbeitenden in die Nase.

Aber all das war ihr nicht wirklich unangenehm. Es war warm, sie bekam regelmäßig zu essen und zu trinken und auch die Holzbänke waren viel bequemer, als Maria zunächst vermutet hatte.

Fand sie sonst manche Nacht in ihrem eigenen Bett nicht gut in den Schlaf, weil die Dinge des Lebens sie noch beschäftigten, so konnte sie hier hervorragend schlafen. Im Sitzen und auf der harten Holzbank. Und von einem Moment auf den anderen.

Für die Notdurft wurde eine Schüssel durch die Reihen gereicht, ähnlich wie der Korb für die Kollekte in der Kirche, in den jeder etwas hineinlegen konnte. Maria schämte sich beim ersten Mal. Was ist denn das für eine Idee?!, dachte sie. Ja, wenn sie einen Rock angezogen hätte, so wie ihre Banknachbarin. Aber einige Zeit später, als die Schüssel wieder durch die Reihen ging, gelang es ihr, sich aus der Hose zu schälen und nach getaner Verrichtung reichte sie die Schüssel nach hinten weiter. Alles war im Fluss. Maria fühlte, dass Raum und Zeit eine Einheit bildeten. Unentwerrbar. Der ewige Frieden. Maria ließ sich treiben, strickte und atmete. Nickte ein.

Genau in dem Moment, als sich die Wand hinter Helga Bier - ähnlich wie eine automatische Garagentür - öffnete und die Herde in den Raum strömte, erwachte Maria aus traumlosem Schlummer.

Schafe streiften durch die Reihen. Ein besonders vorwitziges sprang zu Maria auf die Bank und legte sich zwischen sie und ihre Nachbarin. Warm war das Schaf und es roch streng.

LESETERMINE

■  
"Brot und Geschichten"  
bei Hilde um 20 Uhr  
Brakula, Bramfeld  
Dienstag, 31. März  
Dienstag, 26. Mai

■  
Sonntag, 7. Juni  
um 14 Uhr 30 in den  
Großen Wallanlagen/  
planten&blomen

Fast im selben Augenblick erhellte ein Blitz den Raum und das Radio klang fremdländisch. Die polkaeske Musik verzerrte, der Takt wechselte, die Stimmen der Singenden leierten. Dann verstummte das Radio, Funken sprühten um den Nagel am Deckenbalken. Maria sah, wie der Schatten eines Schafs zu Boden fiel.

Aber dann verliefen die folgenden Stunden so harmonisch wie immer. Man strickte, der Hund holte sich die fertige Ware, das Radio surrte im Wechsel mit der Schermaschine, mit der Frau Bier die Schafe schor. Nur die nächste Mahlzeit ließ Maria aus, denn auf jedem Teller lag ein großes Fleischstück. Maria war Vegetarierin.

**Außerdem gab es eine 10er-Sammelkarte. 10 Mal zahlen, elf ist für umme, stand oben auf der Karte.**

Ist es dasselbe Schaf, das sich nun wieder zu mir legt, überlegte Maria, als ein nacktes Schaf neben sie auf die Bank drängte. Zwar gab auch dieses Tier Wärme ab, aber wollige Schafe waren Maria eindeutig lieber. Sie strickte und dusselte wieder weg.

Als sie wieder einmal aufblickte, stand die Doppelflügeltür

des Raumes weit offen, Sonnenstrahlen fielen ins Zimmer, Staub und Wollfasern tanzten in der Luft. Außer Maria befand sich niemand mehr im Raum. Der Schaukelstuhl war leer, das Radio tot, alle Kursteilnehmerinnen und Schafe verschwunden. Maria streckte sich und schüttelte ihre Beine aus.

Auf dem Weg zur Tür stand an ein Tischchen. Auf ihm lag eine Wollarbeit, auf der Wollarbeit ein Zettel mit ihrem Namen. Ich hoffe sehr, Sie einmal wieder bei mir begrüßen zu dürfen!, las Maria. Außerdem gab es eine 10er-Sammelkarte. 10 Mal zahlen, elf ist für umme, stand oben auf der Karte. Das erste Kästchen war gestempelt.

Maria besah sich das Kleidungsstück, einen Pullover mit einem flammenden Herz auf der Vorderseite. Habe ich den gestrickt?, überlegte sie. Sie wusste es nicht.

Beseelt trat Maria in die Sonne. Da sie niemanden im Garten traf, ging sie zum Bahnhof. Auch dort war sie allein. Sie zog sich den Pullover über und fuhr durchdrungen von guten Gefühlen nach Hause. Dort angekommen, fiel sie sogleich ins Bett.

Am nächsten Morgen wurde Marias Pullover bewundert. Maria strahlte. Wortreich bedankte sie sich bei den Kollegen. Wie großartig war dieses Wochenende gewesen, und dass sie das Strickseminar als nächsten Betriebsausflug vorschlagen würde - denn: „Glücklich allein ist die Seele, die strickt.“ ■

ANZEIGE





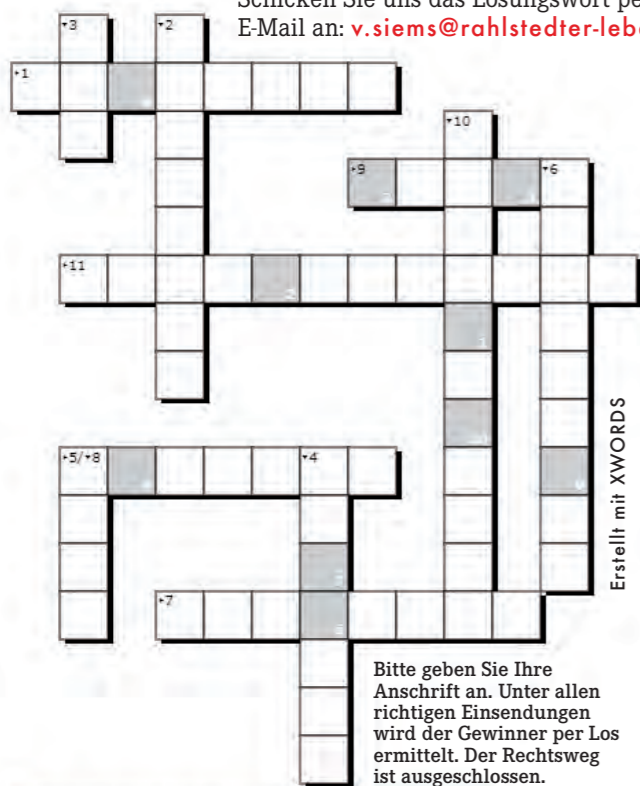
LANGE NACHT DER MUSEEN AM 25. APRIL 2020

## Wir bleiben wach:

2 x 3 Eintrittskarten zu gewinnen!

Museumsfestival mit ca. 900 Veranstaltungen in rund 60 Museen: Von Live-Musik über Lesungen, Filmen und Theaterdarbietungen über Vorträge, Kuratoren- und Familienführungen bis hin zu Mitmachaktionen und Werkstattangeboten ist für jeden etwas zum Wachbleiben, Wachrütteln und Wachsamsein dabei.

Schicken Sie uns das Lösungswort per E-Mail an: [v.siems@rahlstedter-leben.de](mailto:v.siems@rahlstedter-leben.de)



Erstellt mit XWORDS

Bitte geben Sie Ihre Anschrift an. Unter allen richtigen Einsendungen wird der Gewinner per Los ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

01. Entlang welcher Strecke soll der Güterverkehr fahren?
02. Was verbirgt sich hinter Ma(h)zeit?
03. Was tut gut? Nicht nur Kindern
04. Was für ein Dinner findet am 24.4.2020 statt?
05. Um was geht es im Rezept?
06. Was macht Stephan Zörnig?
07. Wofür steht das Q in Q8?
08. Was ist Alltagspagat?
09. Wie heißt der Pastor mit Nachnamen?
10. Wertvolle Elemente der Demokratie
11. Was macht die Grundschule Rahlstedter Höhe?

Einsende-  
schluss:  
16.4.2020



## Einladung zum 4. Charity Dinner

mit buntem Rahmenprogramm  
zugunsten sozialer Projekte in Rahlstedt

Freitag,  
den 24. April 2020  
um 19 Uhr  
in der Filmkantine  
Studio Hamburg

Jenfelder Allee 80  
Haus G  
22039 Hamburg

**Dabei sein!**  
Impressionen der  
vergangenen  
Veranstaltungen.



*Wir freuen uns auf Sie!*  
Bitte melden Sie sich bis spätestens  
9. April 2020 verbindlich per E-Mail  
an und überweisen Sie 100 Euro  
pro Person. Im Preis enthalten:  
Leckeres Buffet und Getränke  
sowie Ihre Spende in Höhe  
von 50 Euro für den guten Zweck.

E-Mail: [info@rahlstedter-netz.de](mailto:info@rahlstedter-netz.de)  
[www.rahlstedter-netz.de](http://www.rahlstedter-netz.de)

Unser Konto bei der HASPA  
DE11 2005 0550 1295 2158 08

# Nicht verpassen:

AKTUELLE TERMINE UNTER [WWW.RAHLSTEDTER-LEBEN.DE](http://WWW.RAHLSTEDTER-LEBEN.DE)

Unsere Top Five im März, April und Mai



**SONNTAG, 22.3.**  
**Celtic Folk Session**  
Gute Musik, ein kühles  
Guinness und leckere  
Brötchenversetzen die  
Gäste in einen Pub  
Eintritt: 8 Euro.  
11 bis 14 Uhr ■ BiM



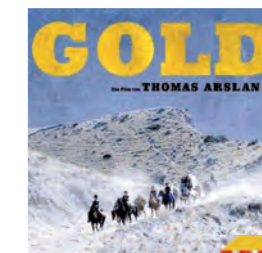
**DIENSTAG 24.3.**  
**Wir sind alle Spinner**  
Kindertheater mit dem  
„Theater Triebwerk“  
für Kinder ab 5 Jahren.  
Kinder 3/ Erw. 4 Euro,  
Reservierung empfohlen.  
15.30 Uhr ■ BiM



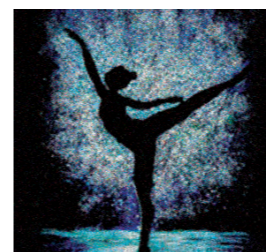
**MITTWOCH 25.3.**  
**Bildervortrag**  
Naturbeobachtungen zwi-  
schen Stettiner Haff und  
Lüneburger Heide mit  
Laszlo Klein, erfahrener  
Naturfotograf. Eintritt:  
frei 19:30 Uhr ■ BiM



**DONNERSTAG 26.3.**  
**Hamburger Schietgänger**  
Shanty-Chor mal anders...  
Sangesfreude + Spielwitz,  
Anspruch + Klamauk,  
Ernsthaftigkeit + Dumm-  
Tüch. 14 Euro.  
19 Uhr ■ Parkresidenz



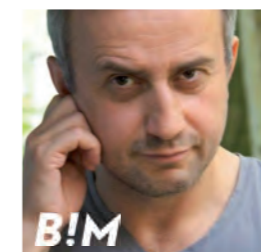
**FREITAG 26.3.**  
**FILM AB! Gold**  
mit Nina Hoss, Peter  
Kurth, D 2013, 101 Min.  
Deutschstämmige Gold-  
sucher 1898 in Kanada.  
6/5 Euro. 19:30 Uhr  
■ Kulturwerk Rahlstedt



**MONTAG 6.4.**  
**Malkurs: Motiv „Glitzer  
Dancer“** 10 bis 12 Uhr,  
inkl. Material 34 Euro  
Anmeldung auf  
[www.artnight.com](http://www.artnight.com)  
■ Caféhaus Rahlstedt



**DONNERSTAG 9.4.**  
**Hommage an Hildegard  
Knef:** Martha Pfaffeneder  
würdigt "die letzte große  
deutsche Diva". Spannend  
+ unterhaltsam. 14 Euro  
19 Uhr ■ Parkresidenz



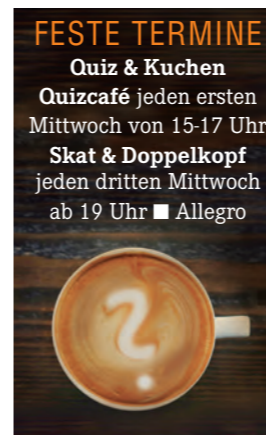
**FREITAG 17.4.**  
**Selfies für Blindschlei-  
chen mit Kerim Pamuk**  
Kabarettprogramm  
über unsere wunderbare  
postmoderne Welt!  
12 Euro. 20 Uhr. ■ BiM



**SONNTAG 26.4.**  
**Wen frisst Helli Hu?**  
Ein musikalisches Mär-  
chen für Kinder ab 4 J.  
Eintritt frei, Spende  
erbeten. 15 bis 16 Uhr ■  
Haus der Wilden Weiden



**DONNERSTAG 30.4.**  
**Kräuter-Spaziergang  
mit Hund an der Leine,**  
12 Euro (inkl. Infomateri-  
al und Leckerlis) 16 bis  
18 Uhr ■ Haus der  
Wilden Weiden



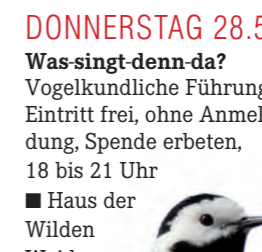
**FESTE TERMINE**  
**Quiz & Kuchen**  
Quizcafé jeden ersten  
Mittwoch von 15-17 Uhr  
**Skat & Doppelkopf**  
jeden dritten Mittwoch  
ab 19 Uhr ■ Allegro



**FREITAG 1.5.**  
**Die kleinen Vampire**  
Mit dem Fledermaus-  
Detektor auf Forschertour  
20:30-22 Uhr, ab 8 J. ■  
Anm.: t 04102.45 53 54.



**MITTWOCH 6.5.**  
**Silber & Smart:** 1x1 der  
Tablets + Smartphones  
für acht (!) Senioren ab 65,  
Anm.: t 040.43 26 37 83  
10 - 13 Uhr ■ Bücherhalle



**DONNERSTAG 28.5.**  
**Was singt denn da?**  
Vogelkundliche Führung  
Eintritt frei, ohne Anmel-  
dung, Spende erbeten,  
18 bis 21 Uhr  
■ Haus der  
Wilden  
Weiden



**NEU:**  
[www.rahlstedter-leben.de](http://www.rahlstedter-leben.de)  
Auf unserer Website können  
Sie selbständig und kostenfrei  
Ihre Veranstaltung  
ganzjährig eintragen!

Fotos: Jens Wehde (3), PIXABAY (3)

Kulturwerk Rahlstedt Boizenburger Weg 7, ■ [www.kulturwerk-rahlstedt.de](http://www.kulturwerk-rahlstedt.de)  
Allegro Eingang ggü. Hagenower Str 5, Kartenvorverkauf im Kerzenshop Güstrower Weg 6  
Das Caféhaus Rahlstedter Str. 68, 22149 Hamburg  
BiM Saseler Str. 21, Tel. 040.678 91 22, kontakt@bim-hamburg.de ■ [www.bim-hamburg.de](http://www.bim-hamburg.de)  
Parkresidenz Rahlstedter Str. 29, 22149 Hamburg ■ [www.parkresidenz-rahlstedt.de](http://www.parkresidenz-rahlstedt.de)  
Bücherhalle Rahlstedt Tel. 040.43 26 37 83 oder E-Mail an [medienboten@buecherhallen.de](mailto:medienboten@buecherhallen.de)  
Haus der Wilden Weiden Anmeldung: [Info@Haus-der-Wilden-Weiden.de](mailto:Info@Haus-der-Wilden-Weiden.de) Tel. 040.18 04 48 60 11





**juka dojo**  
Fitness Club



## **IHRE VORTEILE**

- + Einzigartiges Betreuungskonzept
- + Milon Premium Zirkel
- + five Rücken- & Gelenkzentrum
- + Kurse & Functional Training

**GUTSCHEIN FÜR  
EINE WOCHEN  
GRATIS TRAINING!\***

inkl. Trainerstunde, Massarium, Getränke, Kurse & Sauna!

**\*GUTSCHEIN NUR GÜLTIG BIS 20.04.20 GEGEN VORLAGE!**

Weitere Infos unter

**[www.fitness-rahlstedt.de](http://www.fitness-rahlstedt.de)**

Schweriner Straße 8 - 12 | 22143 Hamburg Rahlstedt

**Telefon (040) 677 50 44**

