

DAS STADTTEILMAGAZIN IM HAMBURGER OSTEN

Rahlstedter *Leben*



**Professionalität
Freundlichkeit
Respekt**

Dr. Katarzyna Szkutnik

ANZEIGE

Makler Lambert

Ihr Partner
in Rahlstedt
seit 35 Jahren

Persönliche
Betreuung

Verkaufen zu
Höchstpreisen

Diskrete
Vermarktung

Mitten in der
Fußgängerzone

Dipl.-Immobilienwirtin
Carola Lambert vor ihrem
Ladenlokal in der Fußgängerzone,
Rahlstedter Bahnhofstraße 11

Erfahren Sie mehr unter www.makler-lambert.de

Wir haben
Ihren Käufer
Große Kundenkartei speziell für Rahlstedt

Wir kommen
von hier, wir
leben hier und
wir arbeiten
hier



Dr. Katarzyna
Szkutnik

Kontakt:
Dr. Katarzyna
Szkutnik
Tel. 040 - 66 36 00
Schweriner Str. 1
3. Stock
22143 Hamburg

Die neue Praxis

Neue Arztpraxis in Rahlstedt

DR. KATARZYNA SZKUTNIK

Wir sprechen über
medizinische Methoden
in ihrer Praxis



Dr. Szkutnik
im Gespräch
mit Virginie
Siems

Die meisten Ärzte lehnen Werbung für die eigene Praxis ab. Warum werben Sie in unserem Stadtteilmagazin?

Danke für diese Frage. Es geht nicht um Werbung, sondern um transparente Information. Ich finde, dass wir Ärzte eigentlich verpflichtet sein sollten, unsere Patienten über aktuelle Methoden der Medizin zu informieren.

Was bieten Sie in Ihrer neuen Praxis an?

Ich habe mir mit der eigenen Praxis einen langjährigen Wunsch erfüllt und biete außer Standardleistungen einer Frauenarztpraxis auch Lasertherapie und ästhetische Medizin für Kassen- und Privatpatienten an.

Sie reden über Patienten. Aber Sie sind doch Frauenärztin, oder?

Ja, das stimmt. Bitte vergessen Sie nicht, dass auch Männer in bestimmten Situationen uns Frauenärzte brauchen. Jährlich erkranken zwischen 600 und 700 Männer am eigentlich als Frauenkrankheit bekanntem Brustkrebs. Das macht rund 1% aller Brustkrebsfälle aus. Oder bei Ano-

malien der Geschlechts-Chromosomen braucht der Patient, egal ob Mann oder Frau, auch einen Gynäkologen.

Oh, das war mir nicht bewusst. Sehr spannend.

Genau deswegen wollte ich unbedingt meine Leistungen bekannt machen.

Bitte erläutern Sie uns den Einsatz der Lasertherapie bei Ihnen in der Praxis.

Der CO2 Laser gibt Lichtimpulse auf die betroffenen Gewebereiche. Damit wird das Kollagen im Gewebe aktiviert und neues, revitalisiertes Gewebe baut sich auf. Das neue Gewebe ist elastischer und straffer. Ich schätze die Ergebnisse der Laserbehandlung sehr, insbesondere wenn es um die unangenehmen Beschwerden im Intimbereich geht wie z.B. das vaginale Relaxationssyndrom, Harninkontinenz, vaginale Trockenheit und Juckreiz mit rezidivierenden Infektionen. Es geht dabei nicht um Ästhetik, sondern um Funktionalität. Selbstverständlich setze ich den Laser auch für ästhetische Korrekturen ein, z.B. zur Straffung und Glättung schlaffer Haut (Gesicht, Hals, Dekolleté, Arme), zur Behandlung von Narben wie z.B. Kaiserschnittnarben oder Dammrissnarben, von Schwangerschaftsstreifen,



Praxismanagerin
Charlene Wilke

Aknenarben, Warzen und zur Behandlung von Pigmentstörungen, Sommersprossen und Altersflecken.

Laser für gynäkologische Beschwerden?

Ja. Nach einer Behandlung von maximal 2-3 Anwendungen à 10-20 Minuten sind die Ergebnisse nicht nur für uns Mediziner sichtbar, sondern vor allem spürbar für die Patienten.

Sind Sie die erste Ärztin, die gynäkologische Laserbehandlungen anbietet?

Nein, viele andere Frauenärzte bieten es auch an. Die Methode ist schon seit vielen Jahren bekannt – eine weitgehend schmerzarme, bewiesene Methode, ganz ohne Medikamente. Ich bin von der Laserbehandlung komplett fasziniert und begeistert.

Nun zur ästhetischen Medizin. Das ist doch Luxus. Nicht jeder Mensch braucht Botox oder eine Faltenbehandlung, oder?

Stimmt. Aber das Aussehen spielt nach wie vor in unserer Welt eine große Rolle. Schon Goethe sagte: „Schönheit ist überall ein gar willkommener Gast.“ Heutzutage wollen wir aber nicht mehr Falten reduzieren, sondern Faltenbildung vermeiden. Ich bin sowohl als Ärztin als auch als Patientin davon überzeugt, dass die ästhetische Medizin bereits heute eine wichtige Rolle in unserer Kultur spielt. Sie wird zukünftig ein bedeutender Teil unserer Medizin sein.

Ich danke Ihnen. Außerdem möchte ich mich noch bei ein paar Personen besonders bedanken, die mir bei dem Projekt sehr geholfen und mich unterstützt haben: meine Praxismanagerin Charlene Wilke, meine Handwerker Grzegorz Raszkiwicz, Dawid Burzawa und Jacek Groblicki sowie Katarzyna Bilan-Zajac und Team vom Studio Bilan-Z in Krakau, Polen. ■

www.szkutnik.info



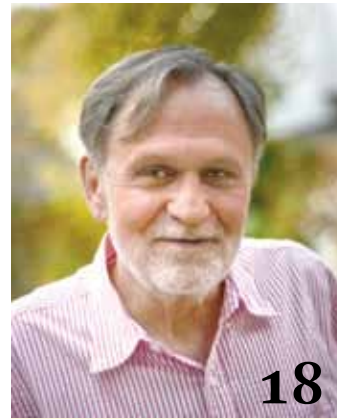
06



13



26



18

TOP THEMA IMPROVISATION

**Sportliches
Rahlstedt**
Friesensport:
Boßeln _6

RAHLSTEDT PUR ORTSGESPRÄCH

**Zwiegespräch
mit einem Pastor** ★
"Wie können wir
dieses Jahr trotz
Corona Weihnachten
feiern?" _10

Freund und Helfer
Auf Streife gehen
im Stadtteil _8

Weihnachtstipps
120 Seiten
pro Stunde _13

Mein Ehrenamt
Ich bin Sterbe-
begleiterin _16

Rahlstedter Kosmos
Stephan Zörnig,
Dit & Dat ab Seite _20

Mein Job
Ich fahr' MOIA _32

Mein Hobby
Stricken und Häkeln
für Obdachlose _34

Alles Schule
Schulleben _35

RUBRIKEN LESESTOFF

Blog goes Print
„Schwester Natascha“
von Jenny Frank-
Kopenhagen _25

Kolumne
„Wovon Männer
träumen“
Jasmin Bühler _26

Erziehung ist super!
„Der Familienrat“
von Jessica Rother und
Schlippers Momente _28

Literatur
"Rave in
Rahlstedt"
von Alexander
Posch _30

NEUE SERIE DREHMOMENT

**Bedingungsloses
Grundeinkommen**
Wie würde sich Ihr
Leben mit 1.200 Euro
pro Monat ändern? _18

Sonntagmorgen
in Deutschland:
Der Familienrat
tagt: Seite 28



IMPRESSUM

Herausgeber (v.i.S.d.P.)
Virginie Siems
Eutiner Str. 2
22143 Hamburg
Tel. 88 17 06 55
Fotos: Jens Wehde
www.wehde.de
Titelfoto: Jens Wehde
Art Direction: Mone Beeck
Freie Autoren: Jasmin Bühler,
Jenny Frank-Kopenhagen,
Dr. Matthias Marks, Alexander
Posch, Jessica Rother

Druck: GK Druck, Gerth und
Klaas GmbH & Co.KG,
Auflage: 25.000
Verbreitungsgebiet:
Privathaushalte in Rahlstedt.
Veranstaltungstermine werden
kostenlos abgedruckt, aber
ohne Gewähr für die Richtig-
keit 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 Geneh-
migung der Herausgeberin und
mit Quellenangabe gestattet.
Für unverlangt eingesandte
Manuskripte und Fotos kann
keine Haftung übernommen
werden. Eine Veröffentli-
chungsgarantie kann nicht
gegeben werden.
Die nächste
Ausgabe
erscheint im
März 2021

■ v.siems@rahlstedter-leben.de ■ www.rahlstedter-leben.de

ANZEIGE

WARNHOLZ Immobilien GmbH

gegründet 1995

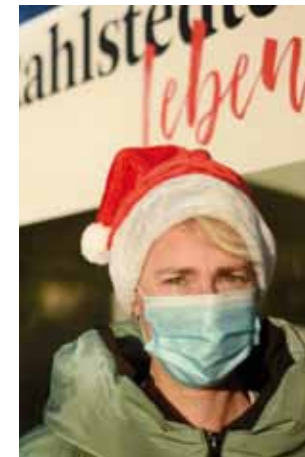
ivd

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

ivd

Keine Kosten für den Verkauf. Rufen Sie uns jetzt für eine unverbindliche Beratung an!

Treptower Straße 143 | Tel. 040 / 647 51 24 | Fax 040 / 647 01 68 | www.warnholz-immobilien.de



Liebe Leserinnen und Leser,

und immer noch Corona. Wir steuern unweigerlich auf ein Weihnachtsfest der besonderen Art zu. In Quarantäne? Ohne Oma? Ohne Kirche? Mit Ausgangsperre? Oder wird es eine Unterbrechung der strengen Regeln geben? Was auch immer entschieden wird, Corona wird uns den ganzen Winter weiterhin bewegen – vornehmlich zwischen Sofa und Kühlschrank. Leider sind die sportlichen Möglichkeiten während des Lockdowns begrenzt, doch einen Lichtblick haben wir entdeckt und für Sie ausprobiert: Boßeln. Lesen Sie ab Seite 6 alles über unseren herrlichen Ausflug in geselliger Runde, an der frischen Luft, mit Abstand und ansonsten sehr einfachen Regeln, die zum Improvisieren einladen.

Improvisation ist für mich die Botschaft dieser ungewöhnlichen Zeit und wahrscheinlich auch die einzig stressfreie Lösung: Lassen Sie uns die Möglichkeiten innerhalb des Regelnetzes nutzen und mal andere Wege gehen. So macht es uns auch die Kirche vor, denn Weihnachten ohne Kirche gibt es natürlich auch im Corona-Jahr nicht: Open Air Gottesdienste und offene Kirchenportalen für Aktionen.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und bleiben Sie fröhlich!

Virginie Siems

**Hurra!
10 Jahre**

So hatten
wir uns das
Jubiläumsjahr
nicht
vorgestellt.

FOTO: JILL WELLINGTON AUF PIXABAY



JENS WEHDE

0179-9960799

FOTOGRAFIE

Portrait + Business + Hochzeit

EI-CATCHER

www.wehde.de

www.eieiei.de

Wie klima-
freundlich
ist mein
Baum?
Seite 21



Friesensport:

Anfang Oktober sind sechs mutige Gesellen vom Rahlstedter Leben beim Feldversuch „Boßeln in der Feldmark“ angetreten, drei gegen drei. Wir haben um das Feld hinter dem Wilhelmstift herumgeboßelt. Statt Bollerwagen und Boßelkugeln haben wir mit Picknickrucksäcken und Bouleketeln im provisierten. Die Spielregeln: Beide Teams treten gemeinsam an der Startlinie an und bestimmen eine feste Reihenfolge der Spieler innerhalb ihrer Mannschaft. Nachdem je ein Spieler eine Kugel geworfen hat, gehen beide Teams gemeinsam bis zur weniger weit geworfenen Kugel und zwei Späher gehen voraus, um besser sehen zu können, wohin die Kugel kullert. Es wirft immer das Team zuerst, welches weiter hinten liegt. Gegessen und getrunken haben wir immer dann, wenn es einen Anlass gab: zwei Kugeln haben sich berührt, eine Kugel ist im Graben gelandet, die Aussicht ist so schön, der Weg macht einen Knick, usw. Vorab haben wir uns außerdem entschieden nur mit dunklen gleichfarbigen Getränken anzustoßen – mit Tee, Kaffee(-schnaps) oder Oberförster (vgl. Heft 2/2015). Achtung: Mit zunehmender Wurfakrobatik gewinnen die Späher an Bedeutung, denn je kurioser die Kugel geworfen wird, umso schwieriger ist es, sie wiederzufinden. Und so ging die Partie nach einem fröhlichen Nachmittag an der frischen Luft mit einem klaren Sieg für Team Rot aus, denn Team Grün hat die Kugel in der Natur unwiederbringlich versenkt und damit seinen minimalen Vorsprung verspielt.

Fazit: mit Abstand der beste Sport während der Corona-Pandemie! ■

**Der Spielführer
notiert jeden
Wurf und was ihm
noch so einfällt.**

Geworfen werden die Kugeln ähnlich wie beim Kegeln von unten nach vorne. Mit einem Urschrei beim Abwurf macht es noch mehr Spaß!



- Boulekugeln kullern besser als Tennisbälle
- Gemischte Teams – Männlein, Weiblein – denn es ist mehr Kraft als Technik im Spiel
- Gummistiefel für matschige Gräben
- Die Kugeln immer im Auge haben. Immer!
- Teams entsprechend geltender Coronaregeln bilden



**Mit Schwung
durch die
Feldmark**



- zuletzt auf der Zielgeraden gesehen
- bei den Brombeersträuchern verloren gegangen
- Hinweise an:
v.siems@rahlstedter-leben.de



**Sieger-
ehrung mit
Medaillen
für Team Rot**

aus **ALT** mach
NEU!



**Große Kettensägen
Eintausch-Aktion**

**Meyer's
Mühle**
**GARTEN
TECHNIK**

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓

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

**Bis 2019: Bünabe,
Bürgernahe Beamter
Seit 2020: BFS,
Besonderer Fuß-
streifendienst
oder umgangssprach-
lich: Schnack-Sheriff**

Text: VIRGINIE SIEMS Foto: JENS WEHDE



Auf *Streife* gehen im Stadtteil

Ganz gleich wie der offizielle Titel lautet, gemeint sind die freundlichen Stadtteilpolizisten, denen wir in unserer Nachbarschaft begegnen. Es ist für viele Menschen der erste persönliche Kontakt mit der Polizei in ungezwungener Atmosphäre, meistens ohne dass etwas Schlimmes passiert ist. Die BFS sind daher so etwas wie die Visitenkarte der Polizei – der erste Eindruck zählt.

Als BFS werden nur ausgewählte Polizeibeamte eingesetzt. Sie zeichnen sich durch vielseitige Erfahrung aus, die sie in verschiedenen Positionen ihrer Laufbahn erworben haben und durch ihr Engagement für die Bewohner in ihrem Stadtteil. Sie sind einfach da und haben ein Ohr für Alltagssorgen. Damit wird die Hürde genommen, Polizisten auch wegen scheinbar belangloser Dinge anzusprechen. Ein Beispiel: Sie sind im Vorgarten beschäftigt und werden von einem Passanten angesprochen, ob Sie Schmuck besitzen und verkaufen wollen. Ihre linke Nachbarin habe ihm gerade ihre goldene Uhr verkauft – und zeigt sie vor. Nach einem eindeutigen Nein, werden Sie gefragt, wer im rechten Nachbarhaus wohnt. Ob sich das Klingeln wohl lohnen würde. Nach einem

weiteren Nein verschwindet der Fremde. Das waren höchstens zwei Minuten eines harmlosen Klönschnacks am Gartenzaun. Oder war es mehr? Ihr BFS nimmt diese Hinweise dankend entgegen, denn möglicherweise handelt es sich um eine Ban-

de, die im Spätsommer ihre Tour für die dunkle Jahreszeit auskundschaftet. Die BFS sind immer darauf angewiesen, dass Bürger ihnen zeitnah von auffälligen Begegnungen erzählen, denn nur so können sie zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein.

UNSERE ACHT BFS AUF EINEN BLICK



Petra Themar,
Hohenhorst



Anika Körner,
Rahlstedt Ost



Anett Merx,
Großlohe



Bianca Gudd,
Höltigbaum



Jörg Bielfeld,
Rahlstedt Zentrum



Carsten Lawrenz,
Rahlstedt Nord



Ralf Grote in
Meiendorf



Dirk Kumpfert,
Oldenfelde

Um Straftaten zu verhindern, verfolgen BFS folgende Aufgaben:

- Präsenz zeigen und Kontakte zu Bürgern und Institutionen im Stadtteil pflegen
 - Einzelbegebenheiten wahrnehmen und in einen größeren Kontext bringen
 - Aufklärung zur Einbruchssicherung von Häusern und Wohnungen
- Sie sind aber auch zuständig für Behebung von Ordnungswidrigkeiten, z.B.**
- störende Falschparker
 - fehlende Maske in Coronazeiten

Die BFS sind außerdem die erste Anlaufstelle für Menschen, die aus Scham, Angst oder Unwissenheit sich nicht trauen bei der Polizeiwache oder unter 110 zu melden. Ein erstes unverbindliches Gespräch mit dem BFS über das Problem eines erfundenen Freundes kann der Anfang einer wichtigen Hilfe sein.

Petra Themar, BFS in Hohenhorst, erzählt uns darüber hinaus von ihrer Tätigkeit als Cop4U an ihrer Schule. „Wenn ich zu meiner festen Sprechzeit in mein Schulbüro gehe, warten oftmals bereits die ersten Schüler auf mich. Es freut mich sehr, dass sie mir vertrauen und mir von ihren privaten Erlebnissen erzählen. Denn wenn Eltern Probleme mit ihren Kindern haben, haben diese Kinder meistens auch Probleme mit ihren Eltern. Sie können gut zwischen Recht und Unrecht unterscheiden und bitten mich daher um Rat oder Hilfe – bei Konflikten zu Hause aber auch auf dem Schulhof oder bei Freunden und Verwandten.“ Das Ziel der Cop4U ist die Verbesserung des gegenseitigen Vertrauens, die Absprache gemeinsamer Maßnahmen zwischen den Schulen und der Polizei zur Eindämmung der Jugendkriminalität sowie die Gewährleistung eines flächendeckenden Standards der Kooperation. Neben den persönlichen Kontakten in der Schule zu Lehrern, Schülern und Eltern zeigt der Cop4U vor allem Präsenz – vor, während und nach der Schulzeit – im Umfeld der Schule sowie auf den Schulwegen.

Ebenso wichtig wie der Kontakt zu den Schülern ist der Kontakt der BFS zu den Senioren im Stadtteil.

„Unter unseren älteren Mitbürgern gibt es Menschen mit Zeit und einer guten Beobachtungsgabe aber auch Menschen, die ihren Alltag nicht mehr gut alleine bewältigen können. Ich habe ein Auge auf sie und biete ggf. Hilfe an. Auch sind ältere Menschen häufiger Opfer von Kriminalität, weil sie sich schnell verunsichern lassen und gutgläubig reagieren“, weiß Petra Themar zu berichten. ■

www.polizei.hamburg.de

HIER EIN PAAR TIPPS:



Woran erkenne ich den „Enkeltrick“ am Telefon?

Der Täter lässt sich bei Anruf erraten und baut hierdurch sofort Vertrauen auf: „Hallo Oma ... weißt Du nicht wer dran ist?“

Was tun?

- Raten Sie nicht, wer dran ist, sondern fordern Sie den Anrufer auf, seinen Namen selbst zu nennen.
- Auflegen und den Enkel selbst anrufen.
- Vorsicht mit automatischer Rückruf Funktion, oft sind die Leitungen manipuliert.

Übrigens, Polizeibeamte prüfen an der Haustür weder Falschgeld noch fragen sie nach Geldverstecken oder Kontodaten!



Woran erkenne ich Trickbetrug an der Haustür?

Trickbetrüger tarnen sich gerne als Polizisten, Finanzbeamte, Handwerker, Mitarbeiter von Strom- oder Wasserversorgern oder als Hilfesuchende, die Stift und Papier benötigen.

Was tun?

Lassen Sie grundsätzlich keine Fremden in Ihre Wohnung! Erst Recht nicht, wenn sie unangekündigt erscheinen. Führen Sie das Gespräch bei halb geöffneter Tür mit vorgelegter Kette. **ACHTUNG:** Die Gefahr geht nicht von demjenigen aus, der das Gespräch führt, sondern von der zweiten Person im Hintergrund, die unbemerkt in die Wohnung gelangt, während man in ein Gespräch am Stromzähler oder in der Küche bei einem Glas Wasser verwickelt wird.



Woran orientieren sich Einbrecher?

Die meisten Einbrecher dringen bei Abwesenheit der Bewohner in die Wohnung oder ins Haus ein und nutzen dafür vorhandene Gelegenheiten aus:

- Fenster oder Terrassentüren auf Kipp
- Unbeleuchtete Grundstücke und Häuser
- Geöffnete, leere Garagen
- Überfüllte Briefkästen
- Freier Zugang zur Grundstücksrückseite
- Aufstieghilfen wie Leitern oder Mülleimer

Wenn Sie mehr Informationen und Tipps wünschen, können Sie sich jederzeit an ihren BFS wenden.

Im Zweifel immer die 110 wählen!

ANZEIGE

A bis Z
Liefer- & Montageservice

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

Individuell und zuverlässig

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

Wie können wir dieses Jahr trotz Corona Weihnachten feiern?

Fragen an Pastor Matthias Marks
Ev.-Luth. Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt

Fragen: VIRGINIE SIEMS Antworten: MATTHIAS MARKS Foto: ALOIS GRUNDNER auf Pixabay

Matthias Marks: Diese Frage beschäftigt die Gemüter seit August. Viele denken dabei an die überfüllten Kirchen am Heiligabend. Aber auch an die vertrauten Abläufe zuhause. Weihnachten – das Fest der Familie. Wie gestalten wir das in diesem Jahr unter Corona-Bedingungen? Die einzigen, die damit kein Problem haben, sind die Schokoladen-Weihnachtsmänner in den Supermarktregalen. Sie stehen dort wie alle Jahre, seit August, sogar ohne Mund-Nasenschutz.

Virginie Siems: Ich versuche mir gerade vorzustellen: Die Kinder mit ihren Familien kommen zu Besuch; zur Begrüßung möchte man sich umarmen; ist das erlaubt? Im Ofen brutzelt die Weihnachtsgans; das gemeinsame Festtags-Essen an einem Tisch; ist das zu verantworten? Man möchte sich gegenseitig die Geschenke überreichen; „Fröhliche Weihnachten“ auf Abstand – eine komische Stimmung.

MM: Weihnachten – das Fest der Gefühle. In der Tat gehört eine bestimmte Stimmung dazu, innerlich wie äußerlich. Des-

halb ist die Adventszeit vielen so wichtig. Plätzchenbacken, gebastelte Sterne ans Fenster hängen, Kerzen, Lichterketten, Krippenfiguren, der Glühwein am Weihnachtsmarkt usw. – das alles soll die Stimmung bringen, die wir uns wünschen.

VS: Und macht Corona uns nun einen Strich durch die Rechnung?

MM: Es wurde ja in anderen Zusammenhängen schon öfter betont, dass die Corona-Krise auch eine Chance bedeuten kann. Mir fällt die Geschichte vom „Weihnachten der Tiere“ ein. Kennen Sie die? Die Tiere diskutierten einmal über Weihnachten. Sie stritten, was wohl die Hauptsache an Weihnachten sei. „Na klar, Gänsebraten“, sagte der Fuchs, „was wäre Weihnachten ohne Gänsebraten!“ „Schnee“, sagte der Eishai, „viel Schnee!“ Und er schwärmte verzückt: „Weiße Weihnachten feiern!“ Das Reh sagte: „Ich brauche aber einen Tannenbaum, sonst kann ich nicht Weihnachten feiern.“ „Aber nicht so viele Kerzen“, heulte die Eule, „schön schummrig und gemütlich muss es sein. Stimmung ist die Hauptsache!“ „Aber mein neues

Kleid muss man sehen“, sagte der Pfau. „Wenn ich kein neues Kleid kriege, ist für mich kein Weihnachten.“ „Und Schmuck“, krächzte die Elster, „jede Weihnachten kriege ich was: einen Ring, ein Armband, eine Brosche oder eine Kette, das ist für mich das Allerschönste.“ „Na, aber bitte den Stollen nicht vergessen“, brummte der Bär, „das ist doch die Hauptsache. Wenn es den nicht gibt und all die süßen Sachen, verzichte ich lieber auf Weihnachten.“ „Mach's wie ich“, sagte der Dachs, „pennen, pennen, das ist das Wahre an Weihnachten, mal richtig ausschlafen!“ „Und saufen“, ergänzte der Ochse, „mal richtig einen saufen und dann pennen“. Dann aber schrie er: „Aua“, denn der Esel hatte ihm einen gewaltigen Tritt versetzt: „Du Ochse, denkst du denn nicht an das Kind?“ Da senkte der Ochse beschämt den Kopf und sagte: „Das Kind, ja das Kind, das Kind ist die Hauptsache.“ „Übrigens“, fragte der Esel: „Wissen das auch die Menschen?“

VS: Ha, eine lustige Geschichte, die aber auch nachdenklich macht: So viel Gedöns, das sich im Laufe der Zeit um



Da senkte der Ochse beschämt den Kopf und sagte: „Das Kind, ja das Kind, das Kind ist die Hauptsache.“ „Übrigens“, fragte der Esel: „Wissen das auch die Menschen?“

wir ‚alle Jahre wieder‘ empfangen, über das wir uns freuen und für das wir Danke sagen.

VS: Deshalb auch die vielen Lichter am Weihnachtsbaum?

MM: Ja. Als Kinder waren wir es gewohnt, ihn staunend von unten nach oben zu betrachten. Aber anders herum leuchtet der Sinn uns heute ein: Gottes Liebe in dieser Welt beginnt ganz klein (die eine Kerze auf der Spitze, ein Symbol für das Christkind in der Krippe von Bethlehem). Aber von dort breitet es sich aus. Von oben nach unten immer mehr. Eine ganze Kaskade von Licht. Gottes Liebe vom Himmel, die sich dadurch verwirklicht, dass wir Menschen sie auf Erden einander weitergeben.

VS: Interessant! Das habe ich noch nie so gesehen. Leuchtet aber ein. Ich habe mal gehört, auch der Stollen soll etwas damit zu tun haben: der Puderzucker als Symbol für die Windeln.

MM: Da liegt der Bär also gar nicht so falsch. Und wenn die Elster bei Weihnachten zuerst an Schmuck und der Pfau an ein neues Kleid denkt, ist das auch nicht so abwegig: Gott kommt als ein Kind zur Welt, zerbrechlich wie ein kostbares Schmuckstück. Und wer in die Krippe hineingeschaut hat, wird durch den Blick dieses Kindes verwandelt. „Zieht den neuen Menschen an“, sagt der Apostel Paulus, der diese Verwandlung so versteht: wir werden mit der Liebe, die Gott uns schenkt, überkleidet. Sie bestimmt nun unsere Gestalt – also unser Denken, Fühlen und Handeln. Was den alten Menschen ausgemacht hat, alles, was wir vertan oder versäumt, angerichtet oder erlitten haben, zählt nicht mehr.

VS: „Welt ging verloren, Christ ist geboren“. So heißt es ja auch in dem Weihnachtshit „O du fröhliche“. Es war mir schon immer ein Rätsel: Ein schwaches Kind entmachtet die stärksten Bösewichte; das Kleine wird groß, das Große klein.

MM: Nun ja, wir sprechen hier von einem besonderen Kind, einzigartig in der ganzen Menschheitsgeschichte. Da haben die Tiere aus der Geschichte schon recht: das ist „die Hauptsache von Weihnachten“. Aber auch nur, wenn wir das „wissen“ und etwas damit anzufangen wissen. Was der

Gottesdienste IN ALT-RAHLSTEDT

(Vorbehaltlich coronabedingter Änderungen)

ONLINE-GOTTESDIENST

www.kirche-alt-rahlstedt.de - dort zum youtube-Kanal

HEILIGABEND

14 Uhr
Open-Air
vor der
Auferstehungskirche
in Braak

15 Uhr
Open-Air
vor dem
Christophorus-
haus in
Großlohe

14 + 16 Uhr
Open-Air
vor der
Kirche in
Alt-Rahlstedt

10 bis 24 Uhr
Durchgängig
offene
Martinskirche
mit Angeboten
für Jung & Alt

WEIHNACHTEN

jeweils:
11 Uhr
Musikalische
Festgottes-
dienste in der
Martinskirche

Weihnachten herum angesammelt hat. Und Corona nun als Chance, dass all das Überflüssige von uns abfällt und der Blick fürs Wesentliche frei wird?

MM: Ja und Nein. Man kann sich natürlich fragen, was Schnee mit dem Christkind zu tun hat. Aber vieles von dem, was uns in weihnachtliche Stimmung bringen soll, ist nicht unbedingt überflüssiges Gedöns. Früher mussten wir uns das in der Kirche öfter so anhören. Da meinten die Pastoren, sie müssten dem ‚uneigentlichen‘ Weihnachtsfest das ‚eigentliche‘ entgegensetzen. Heute wissen wir, dass beides zusammengehört. Weihnachten ist im Laufe der letzten 200 Jahre zu einem Fest der bürgerlichen Moderne geworden. Und wir als Pastoren sind gefordert, das

scheinbar un-religiöse Gedöns auf seinen tieferen Sinngehalt hin zu entziffern. Oft entdeckt man erst bei genauerem Hinsehen, was das mit der biblischen Weihnachtsbotschaft zu tun hat.

VS: Zum Beispiel die Geschenke? Weil Weihnachten ja mit einem großen Geschenk zu tun hat?

MM: Genau! Oder auch die vielen Kerzen und Lichter. Einerseits zeigen sie, wie hungrig wir Menschen nach Licht sind, gerade in dieser dunklen Jahreszeit, auch im übertragenen Sinne: nach Trost, Anerkennung, Liebe, Versöhnung, Frieden ... – Und zugleich verweisen sie im christlichen Sinne auf „das“ Licht aller Lichter: das Geschenk der göttlichen Liebe, das

ANZEIGE

„Tannenbaumschlag“ von sieben Christbaumarten 11.-23.12.2020, 10-16 Uhr

Der
Hamburger
Christbaum
Christbaumkulturen
gewachsen in Hamburg
Baumschule Gerbitz
info@gerbitz-gartenbau.de



An den Wochenenden 11./12. und 19./20. Dezember wird es besonders vorweihnachtlich mit Lagerfeuer, Glühwein und Grill. Unser traditionelles Hoffest mit Suppe, Weihnachtspunsch nach Art des Hauses und süßen Kleinigkeiten veranstalten wir im Corona-Jahr natürlich draußen und mit Abstand – unter dem Vordach unserer Scheune.



Nornenweg 9, 22145 Hamburg, Telefon 040 - 678 50 90

www.gerbitz-gartenbau.de

Zwiegespräch mit einem Pastor

Esel zum Schluss sagt, ist also überhaupt keine Eselei, sondern sogar der springende Punkt. Ein mittelalterlicher Dichter, der unter dem Pseudonym „Angelus Silesius“ bekannt ist, sagte es so: „Und wäre Christus tausendmal in Bethlehem geboren, und nicht in dir: Du bliebest doch in alle Ewigkeit verloren.“

„Gottes Kind /
das verbind't /
sich mit unserm Blute“

VS: Aber sind wir denn nicht alle besondere Menschen, einzigartig in der ganzen Menschheitsgeschichte? Es gibt zwar Ähnlichkeiten, aber niemand ist genau wie ich. Mein Fingerabdruck ist der Beweis.

MM: Ein Segen, wenn ein Mensch das so von sich sagen kann und das Glück darüber empfindet. Nur geht uns Menschen diese Gewissheit – Gott sei's geklagt – so oft und immer wieder verloren, wenn unsere guten Lebenserfahrungen durch schlimme und böse in Frage gestellt wer-



Matthias Marks ist seit Oktober 2019 Pastor in der Ev. Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt

Das in der vorigen Ausgabe angekündigte Thema der Kolumne mit Pastor Marks: Spiritualität, Mystik und die Zukunft der Kirchengemeinde, erscheint in unserer nächsten Ausgabe im neuen Jahr.

den und wir die Brüche und Widersprüche in unserer eigenen Person, in unserem zwischenmenschlichen Zusammenleben und in der kleinen und großen Politik in dieser Welt erfahren und erleiden. Dann brauchen wir gute Worte, die uns heben können und deshalb tief gehen müssen. Tiefer als unsere Zweifel, weiter als unsere Sichtweisen, tragfähiger als unsere selbstgemachten Bewältigungsstrategien, mächtiger als unsere Ohnmacht. Dann wird so ein Wort, das Paul Gerhardt in einem seiner schönsten Weihnachtslieder dichtet, auf einmal zu einem Stück Brot:

„Gottes Kind / das verbind't / sich mit unserm Blute“ (Ev. Gesangbuch, Nr. 36).

VS: In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Lieben ein fröhliches Weihnachtsfest. Und noch eine wichtige Frage zum Schluss: Wird es denn bei uns in Rahlstedt an Heiligabend und Weihnachten Gottesdienste geben?

MM: Selbstverständlich – so Gott will und wir leben! Herzliche Einladung an alle! ■

www.kirche-alt-rahlstedt.de

ANZEIGE



Der Partner
für Senioren
in Rahlstedt

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

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

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

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



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

Weihnachtstipps

Ramona Nicklaus
liest eine Doppelseite
mal eben in einer
Minute und kommt
schnell durch alle
Bücherstapel durch.

Vom Bücher-Nerd zur Buchbloggerin

Text: VIRGINIE SIEMS Fotos: JENS WEHDE

120 Seiten pro Stunde

Ramona Nicklaus, 26 Jahre jung, aus Rahlstedt hat schon über 1000 Bücher verschlungen. Für ihr erstes Buch, ein Pferdebuch, hat sie ewig gebraucht, aber dann war der Knoten gelöst. In der Schule wunderten sich die Mitschüler über sie und die vielen Bücher, doch heute betreibt sie einen der bekanntesten Buchblogs in Deutschland und wird von ihrem Publikum für ihre Buchempfehlungen geliebt.

Nach dem Abitur hat sie eine Ausbildung zur Medienkauffrau beim Ullstein Verlag in Berlin absolviert. Sie ist heute noch überrascht, wie sie es im Gruppengespräch geschafft hat, mit nur wenigen Worten von sich zu überzeugen und damit die redigierten Mitbewerber auszuzeichnen. Mit dem Abschluss in der Tasche hat es sie schließlich nach Hamburg verschlagen. Sie beginnt als Volontärin beim Carlsen Verlag und bildet sich danach zur Expertin für Social Media und Influencer Marketing weiter. Bei den großen Verlagen hat sie das Handwerk regelrecht von der Pike auf gelernt und weiß wie der Büchermarkt funktioniert – vor allem welchen Einfluss die neuen Medien inzwischen haben.

Anfang des Jahres läuft ihr Vertrag aus. Es ist erst der Anfang der Corona-Pandemie und doch entscheidet sie sich gegen die nächste Festanstellung. Sie macht sich als Buchbloggerin selbständig, obwohl ausgerechnet in diesem Jahr die Buchmessen in Leipzig und Frankfurt nicht wie gewohnt stattfinden würden. Doch Ramona Nicklaus beginnt nicht bei Null. Neben ihrer Berufserfahrung bei den Verlagshäusern hat sie sich seit 2010 einen Buchblog aufgebaut. Sie hat in ihrer Freizeit über all die Jahre weiterhin viele Bücher gelesen und sich im Internet mit anderen ausgetauscht. Inzwischen hat sie sich auf Liebesromane und Thriller spezialisiert und genießt auf diesem Gebiet bei ihren Followern eine hohe Glaubwürdigkeit. Sie ist



Die eigentliche Arbeit beginnt erst nach dem Lesen in ihrem kleinen aber feinen Studio – ausgestattet mit Laptop, Kamera, Stativ, Profi-Licht. Hier schreibt sie Rezensionen, zeichnet Videobotschaften vor ihrer schön nach Farben sortierten Bücherwand auf und postet mehrmals täglich auf Facebook und Instagram.



immer authentisch und sagt ihre Meinung offen und ehrlich, auch wenn ihr ein Buch nicht gefällt. Ihre Glaubwürdigkeit ist ihr Kapital und das lässt sie sich von Verlagen und Autoren bezahlen.

Ihren Job nennt man auch Influencerin. Wer jetzt denkt, ihr Arbeitsplatz wäre die Couch, der irrt sich. Natürlich muss sie die Bücher erst lesen, auf der Couch oder im Bett, aber das geht bei ihr schnell. 120 Seiten hat sie binnen einer Stunde gelesen. Sie tummelt sich im Netz überall, wo es um Bücher geht und spürt Trends auf wie z.B. den Austausch von Autoren mit ihren Lesern bei der Namensfindung der Charaktere ihrer nächsten Romane. Auch bei der Gestaltung der Buchtitel gibt es deutliche Modetrends. „Im Moment erscheinen Liebesromane in Pastelltönen und Thriller mit alleinstehenden Häusern in schwarz-weiß oder mit roten Blutsprüngen“, weiß sie zu berichten.

Bei all den Büchern frage ich sie, ob sie sich noch an jede Geschichte erinnern kann: „Wenn ich ein Buch wieder in die Hand nehme, kann ich mich sofort an das

Entspannte Weihnachten



Tipp

70,00 €

85,00 €

- 2 Enten für 4 Personen
Knusper-Enten mit Sauce,
ohne Beilagen
- 2 Knusper-Enten
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
kräftiger Orangenjus, Serviettenknödel

WIR bereiten vor, SIE holen ab.
Bei Lieferung zzgl. Lieferkosten.
Wir bitten um rechtzeitige Vorbestellung.
Wir sind auch am 1. und 2.
Weihnachtsfeiertag für Sie da!



90,00 €

105,00 €

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

Knusper-Gans
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
Festtagssauce, Serviettenknödel

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

Tipp

ECHTE PAGETURNER Aktuelle Buchtipps von Ramona Nicklaus

Der Fahrer
THRILLER

Andreas Winkelmann
rororo, 10 Euro

Wild like a river

ROMAN

Kira Mohn
Rowohlt, 12,99 Euro

Was perfekt war

ROMAN

Colleen Hoover
dtv, 14,90 Euro

Totenwelt

KRIMI

Michael Jensen
Aufbau, 8,99 Euro

Love is loud

ROMAN

Kathinka Engel
Piper, 12,99 Euro

Gefühl erinnern, was das Buch ausgelöst hat. Nach und nach kommen dann auch die Details zurück.“ Grundsätzlich schreckt sie vor keinem Buchumfang zurück und würde immer lieber lesen als Hörbücher zu hören. Eigentlich liest sie alle Bücher zu Ende, aber manchmal legt sie schlechte Bücher auch vorher zur Seite. „Es gibt einfach zu viele gute Bücher, als sich mit schlechten Büchern zu quälen.“ Wenn sie unterwegs ist, egal ob mal eben mit dem Bus in die Stadt oder zu einem Termin, hat sie immer ein Buch dabei: „Man weiß ja nie, ob es nicht doch ein kleines Zeitfenster zum Lesen geben wird“, sagt sie schmunzelnd. ■

Mehr auf www.kielfeder-blog.de



Tipp

ELEFANT IM GLÜCK

Keramik-Malen für zu Hause

Das ideale Corona-Weihnachtsgeschenk: selbstbemalte Keramik oder Malbox für gemeinsames Event zu Hause verschenken. Wer die Adventszeit kreativ nutzen möchte, kann mit selbstbemalten Bechern, Tellern oder Schälchen Freude bereiten. Wer die Keramik lieber mit seinen Liebsten gemeinsam bemalen möchte, verschenkt einfach die Malbox mit Keramik-Rohlingen und Malzubehör. Keine Angst, es kann nicht viel schief gehen. Egal ob Groß oder Klein mit ein paar Gestaltungsideen und Tipps gelingen sowohl Anfängern als auch Könnern individuelle Meisterwerke. Netter Zusatzeffekt: Beim Keramikbemalen geht es auch um Entschleunigung, Klönen und die Erfahrung, dabei selbst etwas Einzigartiges zu schaffen. Es macht einfach Spaß!

Wie geht das? Malbox im Laden oder online zusammenstellen, zu Hause malen, zurückbringen zum Glasieren und Brennen, Abholung der fertigen, spülmaschinenfesten Stücke – ab 20 Euro, inkl. Farben, Leih-Zubehör und Service.

Öffnungszeiten bis einschließlich
23.12.2020: Mi-So, 10-18 Uhr
Hamburger Straße 35
22926 Ahrensburg
Tel. 0172 / 43 51 397
www.elefantimglueck.de



Tipp

„Ei“-Catcher



JUBILÄUMSEDITION: 30 JAHRE EIEIEI Fotodrucke auf Leinwand, z.B. 60 x 80 cm: 299 Euro

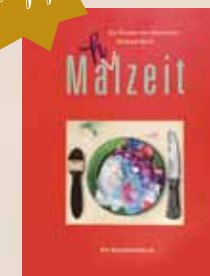
Weihnachtstipps

Jens Wehde und
sein Projekt.
Mehr Motive auf:
www.wehde.de



Unsere besonderen Geschenke- Tipps im Corona-Jahr

Tipp



MA(H)ZEIT Kunst & Kochen

Das Buch enthält 140 Bilder
sowie 121 Rezepte in 14 Kapiteln,
268 Seiten für 30 Euro.
Bezug über Barbara Koch:

Email: info@barbara-koch.eu
oder Telefon: 0162/ 100 11 79

Weinschaumcreme BRIGITTE STÜBER

ZUTATEN

- 3 – 4 Eier
- 100 g Zucker
- 1/4 – 3/8 l Wein
- 4 – 6 Blatt weiße Gelatine
- 2 EL Heißes Wasser
- 1/2 l Schlagrahm
- (Bio) Zitronenschale

REZEPTE
aus dem
Kochbuch
Ma(h)lzeit
Folge 3

Eigelb und Zucker schaumig rühren, Zitronenschale zugeben. Wein sehr langsam unter starkem Schlagen dazugeben.

Inzwischen Gelatine kalt einweichen, gut ausdrücken, in wenig heißem Wasser auflösen und unter tüchtigem Schlagen langsam zur Schaummasse geben. Etwas steifen lassen; sobald die Masse zu stocken beginnt, den Eischnee unterziehen und nach Belieben steife Schlagsahne unterheben. In eine Glasschale oder in mehrere kleine Glasschälchen füllen, kalt stellen, nach Belieben verzieren. 10 bis 15 Minuten überbacken.

„Hamburger Rotspon“
von Alexandra Gießmann



Tipp



HANNA VON DORFF

Ricky in großer Gefahr

Auch im zweiten Buch aus der Kinderbuchreihe "Geschichten vom Fliederhof" der Rahlstedter Autorin geht es um Freundschaft, Solidarität, wie man gemeinsam Probleme lösen kann und Vorurteile überwindet. Auch kindliches Erleben von Mobbing und Ausgrenzung sowie der Umgang mit Macht werden thematisiert.
tredition, 23 Euro

Die drei ehrenamtlichen Sterbebegleiter Sandy Horn, Tim Sewe und Katy Schlüter



Ich bin Sterbebegleiterin

Neben dem pflegerisch, medizinischen Palliativdienst wird auch die psychosoziale Unterstützung von der Krankenkasse übernommen

Text: VIRGINIE SIEMS Fotos: JENS WEHDE

N eulich im KulturWerk erzählte mir Katy Schlüter so ganz nebenbei, dass sie sich entschieden hat als ehrenamtliche Sterbebegleiterin zu arbeiten. „Wow, harter Tobak“, war meine Antwort. Doch sie strahlte und meinte, es sei eine wundervolle Aufgabe Sterbenden beizustehen. „Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben“, antwortete sie mir mit den Worten von Cisely Saunders, einer englischen Pionierin der modernen ambulanten Hospizarbeit. Ich bin sofort fasziniert von dieser emotionalen, aber pragmatischen Sichtweise und wir verabreden uns zu einem ausführlichen Gespräch in der Geschäftsstelle der Hamburger Gesundheitshilfe gGmbH (HGH) am Alten Teichweg.

Dort lerne ich die beiden Koordinatorinnen des ambulanten Hospizdienstes Ulla Lauterbach und Christina Thorand kennen. Außerdem sind die ehrenamtlichen Sterbebegleiter Katy Schlüter, Sandy Horn und Tim Sewe dabei, mit denen ich über ihre Motivation spreche. Das Wichtigste erfahre ich gleich vorab: Es gibt ein Hospiz- und Palliativgesetz und darin steht: Versicherte haben einen Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch die gesetzlichen Krankenkassen bei der Auswahl und Inanspruchnahme von Leistungen der Palliativ- und Hospizversorgung. Der Gesetzgeber sorgt nämlich bis zum Lebensende für unser Wohlergehen.

Ulla Lauterbach und Christina Thorand arbeiten bereits seit einigen Jahren als Koordinatorinnen bei der HGH. Sie sind eine der Anlaufstellen, in guter Zusammenarbeit mit Palliativ Care Teams, für Sterbende und ihre An- und Zugehörigen. Sie informieren ausführlich über den ambulanten Hospizdienst und den Einsatz der Ehrenamtlichen und kommen dafür zum Kennenlerngespräch nach Hause und in die Einrichtungen. Dort erhalten sie einen persönlichen Einblick über die jeweilige Lebenssituation, so dass sie einschätzen können, wer aus ihrem Team der Ehrenamtlichen am besten zu diesem sterbenden Menschen und seinen An- und Zugehörigen passt.

Doch wer sind die Menschen, die sich aktiv den Sterbenden zuwenden, die das Sterben als letzte Phase im Leben begreifen und fremden Menschen ihre Zeit schenken?

Tim Sewe ist 40 Jahre alt und seit 15 Jahren selbständiger Immobilienkaufmann. Bevor er diesen beruflichen Weg einschlug, war er in einem sozialen Beruf tätig. Diese Komponente fehlte ihm später. Deshalb entschied er sich, ehrenamtlich sterbende Menschen zu begleiten. Inzwischen kann er feststellen, dass sich seine eigenen Prioritäten im Leben verschoben haben. Denn durch die Sterbebegleitung hat er sehr viel über sich und sein eigenes Leben gelernt: „Mal einen Gang runterschalten, sich um

andere aber auch um sich selbst kümmern ist wichtig. Wir haben alle nur das eine Leben.

Katy Schlüter war schon immer ganz unbefangen im Umgang mit dem Thema Tod. „Wenn ich Medizin studiert hätte, wäre ich wahrscheinlich in der Gerichtsmedizin gelandet.“ Sie wollte sich eigentlich längst diesem Thema gewidmet haben, wusste aber nicht so richtig wie. Schließlich ist sie durch einen Flyer zur jährlich stattfindenden Hospizwoche auf den ambulanten Hospizdienst der HGH aufmerksam geworden. Spontan hat sie sich mit Ulla Lauterbach in Verbindung gesetzt, um zu erfahren wie sie Sterbebegleiterin werden kann.

Niemand muss alleine sterben.“ und „Angehörige müssen das Sterben ihrer Lieben nicht alleine schaffen.“

Alle Ehrenamtlichen werden in 100 Stunden über sechs bis sieben Monate umfassend auf ihr Ehrenamt als HospizbegleiterIn vorbereitet. Sie werden u.a. in Krankheitsbildern, Sterbe- und Trauerphasen, Trauer und einfühlsamer Kommunikation geschult. Einen Schwerpunkt bildet dabei auch die nonverbale Kommunikation. „Während des Vorbereitungskurses ist unsere Schulungsgruppe zu einem festen Team zusammengewachsen. Es waren viele sehr private Momente, die wir miteinander geteilt haben und das schweißt zusammen. Auch zu wissen, dass man bei diesem Ehrenamt nicht alleine gelassen wird, gibt ganz viel Kraft“, erklärt uns Katy Schlüter. Inzwischen hat sie ihre erste Begleitung begonnen, d.h. sie verbringen einmal die Woche ca. 2-3 Stunden zusammen. Sie unterhalten sich, sie hört zu, sie trinken Tee, spielen Gesellschaftsspiele. Wenn der Besuch mal ausfallen muss, telefonieren sie.

Sandy Horn hat sich mit 17 Jahren von ihrer Oma am Sterbebett verabschiedet. Sie haben geredet, aber auch viel geschwiegen und sich einfach nur in die Augen geschaut. Auch enge Freunde hat sie bereits verloren. Für die Sterbenden in der letzten Phase da zu sein, hat sie als heilend empfunden. „In meiner Rolle als Sterbebegleiterin ist es natürlich noch mal wieder anders, denn dann bin ich Begleiterin und nicht Betroffene. Ich kann daher auch zwischen den Sterbenden und Angehörigen vermitteln, wenn es noch Dinge gibt, die sie miteinander klären wollen.“

Die drei Sterbebegleiter sind sich einig, dass ihr Ehrenamt sie nicht traurig stimmt, sondern im Gegenteil, sie erleben es als Bereicherung. Sie sind frei von Berührungängsten im Umgang mit den Sterbenden und bekommen dafür sehr viel Dankbarkeit von ihnen zurück, denn bei vielen Menschen zieht sich das private Umfeld am Lebensende zurück – obwohl gerade in dieser Phase das füreinander da Sein so wichtig ist.

Auf dem Heimweg klingen einige Aussagen aus der Gesprächsrunde noch nach: „Die meisten Menschen wünschen sich, zu Hause zu sterben, allerdings sterben 80 % im Krankenhaus.“ Und „Die Sterbebegleitung wurde ausdrücklicher Bestandteil des Versorgungsauftrages der sozialen Pflegeversicherung, um ein würdevolles, symptomarmes Sterben zu Hause zu ermöglichen. Niemand muss alleine sterben.“ und „Angehörige müssen das Sterben ihrer Lieben nicht alleine schaffen.“ ■

www.hamburger-gesundheitshilfe.de

EHRENAMTLICHE GESUCHT!

Wer sich berufen fühlt als ehrenamtliche/r Sterbegleiter/in mitzuwirken, melde sich bitte bei den Koordinatorinnen der HGH:

Ulla Lauterbach Mobil: 0176 / 1456 2047
Christina Thorand Mobil 0176 / 1456 2030
Tel. 040 / 209 882 66
hospizdienst@hgh-ggmbh.de
www.hamburger-gesundheitshilfe.de



Die beiden Koordinatorinnen des ambulanten Hospizdienstes Christina Thorand und Ulla Lauterbach

ANZEIGE

Stut & Sohn
SEIT 1894

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

Vorsorgeberatung

Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

TAG UND NACHT
040 / 678 11 90

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

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 • Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44

Während des Lockdowns und der damit einhergehenden existentiellen Ängste vieler Menschen kommt die Debatte um das bedingungslose Grundeinkommen wieder auf – nicht nur in Deutschland, sondern auch international wird darüber diskutiert. Utopie oder Lösung für viele Probleme?

Text: VIRGINIE SIEMS Foto: JENS WEHDE Illustration: SHUTTERSTOCK

Wie würde sich Ihr Leben mit z.B. 1.200 Euro pro Monat verändern?

Die Grundidee ist, Einkommen und Arbeit voneinander zu trennen. So fremd ist der Gedanke eigentlich nicht, denn aktuell beziehen nur 41 % der Deutschen ihr Einkommen aus einer erwerbstätigen Arbeit. Mehr als die Hälfte ist abhängig von Angehörigen oder von staatlicher Hilfe. Was würde sich ändern? Wir hätten die Freiheit zu entscheiden,

ob wir uns selbst um unsere Kinder und unsere Eltern kümmern. Wir hätten die Freiheit unliebsame Jobs und cholerischen Chefs zu kündigen, um dafür einer sinnstiftenden Beschäftigung nachzugehen, weil unsere Existenz bereits gesichert wäre. Wir hätten aber auch die Freiheit unseren erfüllenden Job weiterhin auszuüben. Inwiefern würde das bedingungslo-

se Grundeinkommen unsere Gesellschaft verändern? Würde es nur die Gutmenschen befähigen? Würde es nicht auch das Frustpotential und die Kriminalität reduzieren? Gerade erst am 26.10.2020 wurde Susanne Wiest, Initiatorin der Petition für das uneingeschränkte Bürger*innen*Einkommen, im Petitionsausschuss des Bundestages angehört. Noch ist die Akzeptanz in unse-

rer Mitte nicht angekommen, obwohl die Digitalisierung und die Corona-Pandemie immer mehr Jobs vernichten. So ist aber immerhin die Diskussion über ein bedingungsloses Grundeinkommen inzwischen salonfähig geworden ... und ist vielleicht der Anfang einer neuen Grundordnung. Der Mauerfall war schließlich auch Jahrzehntelang undenkbar.

Bedingungsloses Grundeinkommen

„Die Leistungsgesellschaft wird nicht durch das Grundeinkommen aufgehoben – sondern durch die Digitalisierung. Das Grundeinkommen reagiert darauf.“

Richard David Precht, Philosoph



MARTIN KAUFMANN

Realist und Visionär aus Rahlstedt

Mitbegründer des Hamburger Netzwerks für Grundeinkommen



2007 hat Martin Kaufmann gemeinsam mit seiner Frau und anderen Aktiven das *Hamburger Netzwerk für Grundeinkommen* gegründet. Die Ideen von Götz Werner, dem Gründer des Drogeriekonzerns dm, waren es, die sie fasziniert haben. Es geht darum, die Arbeit vom Zwang zu befreien, so dass sich die Menschen kreativ entfalten und den Tätigkeiten nachgehen, für die sie sich intrinsisch, also aus sich selbst heraus, motivieren können.

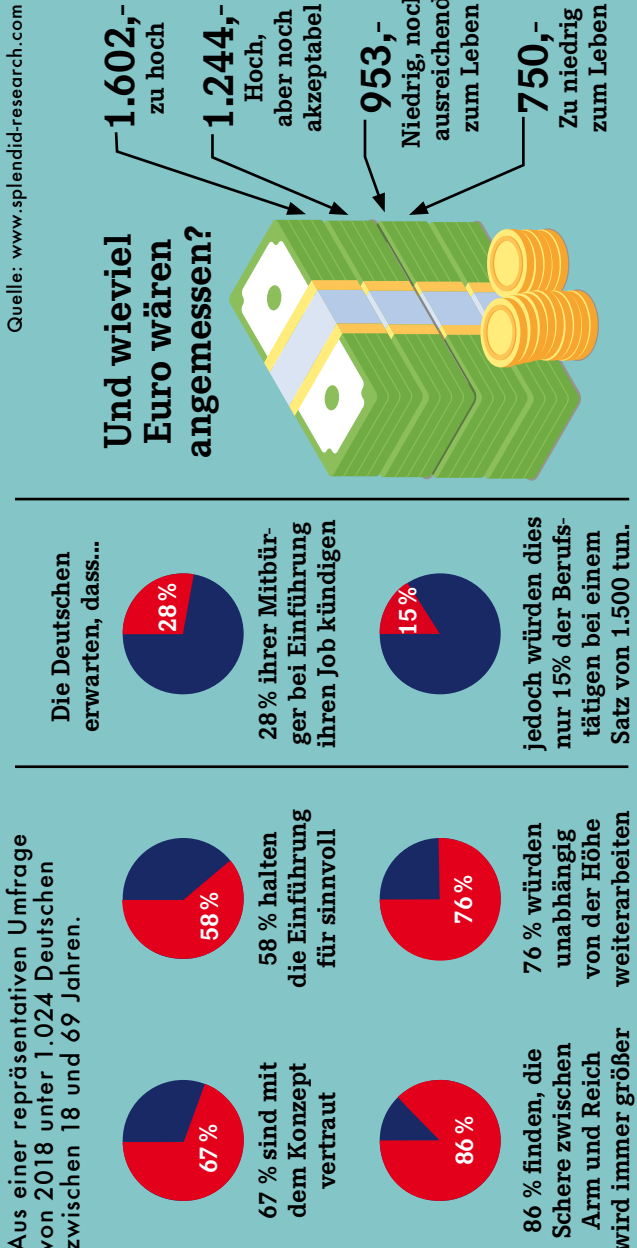
„Ich war anfangs ein deutlicher Gegner des Bedingungslosen Grundeinkommens. Aber ich sehe, dass wir etwas Neues probieren müssen. Wir wissen, dass Anreize sehr viel besser funktionieren als Restriktionen. Daher gefällt mir das Menschenbild hinter dem Bedingungslosen Grundeinkommen – wir sollten es unbedingt weiter erforschen.“

Prof. Marcel Fratzscher

Ph.D. Präsident des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung. Quelle: Pilotprojekt_Grundeinkommen_Magazin

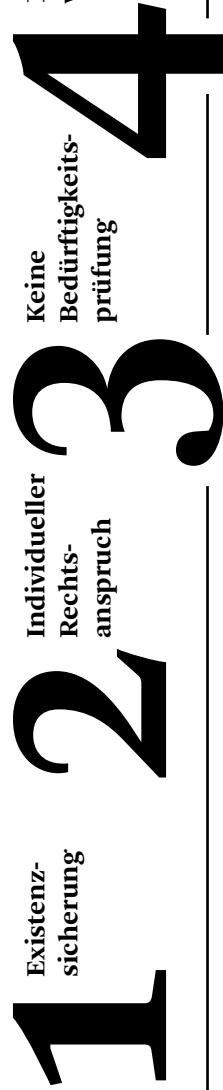
Was meinen die Deutschen zum Bedingungslosen Grundeinkommen?

Quelle: www.splendid-research.com



Mehr Informationen zum BGE zum Beispiel auf folgenden Websites: ■ www.grundeinkommen-hamburg.de ■ www.mensch-grundeinkommen.net ■ www.ubie.org ■ www.grundeinkommen.de ■ www.mein-grundeinkommen.de ■ www.pilotprojekt-grundeinkommen.de ■ www.basicincome.org

Alle engagierten BGE-Initiativen haben sich auf vier Grundprinzipien des Bedingungslosen Grundeinkommens verständigt:



Keine Arbeitsverpflichtung

Keine Bedürftigkeitsprüfung

Individueller Rechtsanspruch

Keine Arbeitsverpflichtung

Das Bedingungslose Grundeinkommen ersetzt alle anderen staatlichen Zahlungen und sichert die Existenz jedes Bürgers. Je nach Modell wird das BGE über Steuern wie zum Beispiel Konsum- und Luxusgüter, Einsparungen in der Bürokratie oder Besteuerung von Finanzprodukten finanziert.

Rahlstedter Kosmos

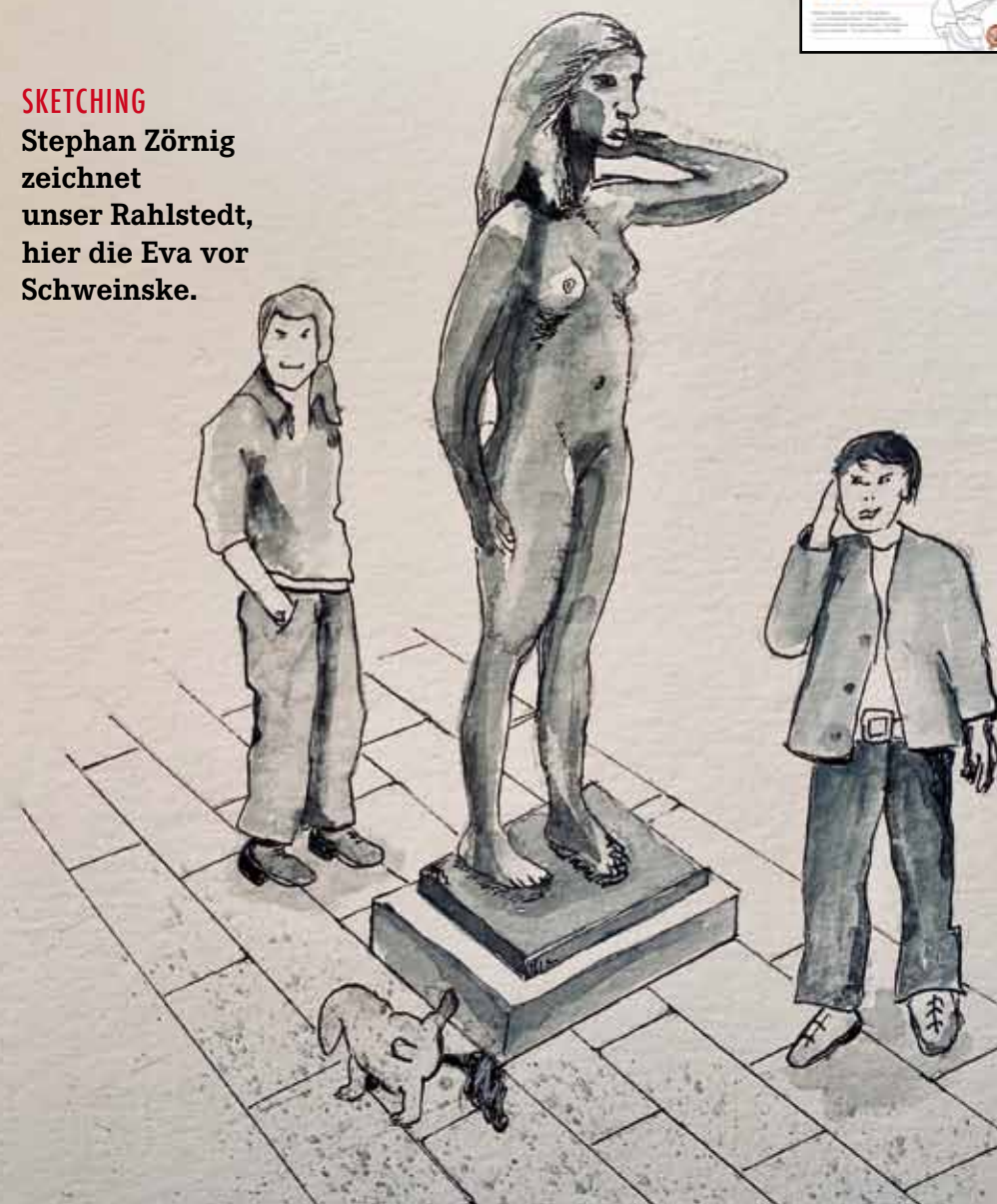
ALKER Wir sagen Tschüs!

Liebe Kunden, leider mussten wir unseren Direktverkauf nun endgültig zum 1. November 2020 einstellen. Die momentane Corona-Situation, die damit verbundenen Hygiene-Auflagen sowie der Mangel an Fachpersonal sind der Grund für unsere Entscheidung, die uns nicht leichtgefallen ist. Wir möchten uns für Ihre jahrelange Treue bedanken und wissen es sehr zu schätzen, dass Sie uns stets Ihr Vertrauen geschenkt haben.

Herzlichst Ihr Alker-Team

SKETCHING

Stephan Zörnig zeichnet unser Rahlstedt, hier die Eva vor Schweinske.



RAHLSTEDT JAHRBUCH

Das "Neue" ist da

Das Redaktionsteam trifft sich bereits frühzeitig im Jahr zu einer Art Brainstorming und sammelt Ideen. Da das Jahrbuch seit 1999 regelmäßig erscheint, hat sich ein Pool an AutorInnen mit unterschiedlichen Arbeitsfeldern gebildet. Innerhalb des Teams hat Werner Jansen, der Leiter der Geschichtswerkstatt, den Schwerpunkt Stellmoorer Tunneltal und Höltingbaum. Claudia Lauschke beschäftigt sich u. a. mit der Rahlstedter Firmen- und Vereinsgeschichte und Alexander Fromhagen schreibt über Geschichte und Architektur der Gründerzeit und naturkundliche Themen. Stellvertretend für viele weitere externe Autoren wären hervorzuheben: Volker Wolter forscht seit Jahren intensiv über Detlev von Liliencron, Herr Bock hat viele Artikel zur Geschichte der Rahlstedter Dörfer zwischen dem 13. und 18. Jahrhundert veröffentlicht. Da das Jahrbuch in Rahlstedt und Umgebung mittlerweile einen gewissen Bekanntheitsgrad hat, werden immer wieder interessante Vorschläge und Artikel von neuen AutorInnen eingereicht. So entsteht der charakteristische Mix aus unterschiedlichen Themen.

Die Hauptausgabestellen sind – wie auch in den letzten Jahren – die Bücherhalle Rahlstedt, die Buchhandlung Heymann im Rahlstedt Center, das BIM in Meiendorf und der Zeitschriftenhandel Schabani.

RAHLSTEDTER NETZWERK

Große Spende aus dem Rainer Hinrichs Gedenkfond

Das Rahlstedter Netzwerk ist bekannt für seine engagierten Unternehmer. Sie bringen sich regelmäßig mit lebendigen Aktionen im Stadtteil ein: Ein Sommerfest mit Oldtimern auf dem Parkdeck des Rahlstedt Centers, ein Sommerfest in der Rahlstedter Straße, einem Nikolausmarkt in 2019 in der Rahlstedter Straße, jährlich stattfindende Charity Dinner zugunsten von sozialen Projekten. Im Corona-Jahr musste leider auf publikumsstarke Veranstaltungen verzichtet werden – auch die interne Weihnachtsfeier wurde abgesagt. Nichtsdestotrotz zeigen die Unternehmer ihre Hilfsbereitschaft und ermöglichen großzügige Spenden: Je 800 Euro kommen dem Frauen- und Mädchentreff in Großlohe und dem FRKJ, Förderverein Rahlstedt für Kinder und Jugendliche zu Gute. Darüber

hinaus erhalten 20 Hinz und Kunzt Verkäufer aus der Region einen Lebensmittel-Einkaufsgutschein in Höhe von 30 Euro sowie etwas Gestricktes zum Wärmen von Heike Hanel (lesen Sie dazu auch auf Seite 34). Das geplante Grünkohlessen für

die Obdachlosen bei Dwenger Catering & Events wird verschoben auf einen Zeitpunkt nach dem Lockdown. ■

www.rahlstedter-netz.de
www.rahlstedter-netz.com

Rahlstedter Netzwerk
Hamburg und Umgebung



ZAHLEN ZÄHLEN



+160 kg CO₂

Für Produktion und Recyceln eines Kunststoffbaums werden 160 kg CO₂ freigesetzt.

-18 kg CO₂

Ein 2,30 Meter hoher Tannenbaum bindet während seiner Lebensdauer 18 kg CO₂

...weiß Torsten Gerbitz von Gerbitz Gartenbau zu berichten

www.gerbitz-gartenbau.de



sparkasse-holstein.de



Egal ob Finanzierung, Anlageberatung oder Vorsorge – wir haben die passende Lösung für Sie.

In Rahlstedt und Umgebung immer für Sie da!

Raphael Krause
Leiter Filiale Rahlstedt und Anlageexperte
Rahlstedter Bahnhofstr. 9 | 22143 Hamburg
Telefon 040 710001-55010
raphael.krause@sparkasse-holstein.de

Sparkasse Holstein

DOREAFAMILIE
HAMBURG-RAHLSTEDT

Mein erstes Weihnachten im Pflegeheim

Weihnachten in einer fremden, noch neuen Umgebung ohne die Familie? Für viele kaum vorstellbar. Denn die Feiertage mit den Angehörigen zu verbringen, ist meist das Wichtigste. Besonders im Alter schätzt man jeden Moment mit den Liebsten mehr und mehr.

Doch wie verbringt man die Feiertage nach dem Einzug in einem Pflegeheim?

Diese Frage stellen sich wahrscheinlich viele. Weihnachten ist die Zeit der Besinnlichkeit, der Familie und der Zusammenkunft. Auch in den Pflegeheimen versucht man jedes Jahr, diese besondere Atmosphäre zu schaffen, um den Bewohnern ein besonderes Fest beschern zu können. Neben der weihnachtlichen Dekoration, dem schön geschmückten Baum und den frisch gebackenen Keksen wird gesungen, gelacht und gemeinsam in nostalgischen Erinnerungen geschwelgt, wie Weihnachten früher war. Beisammensein, gemeinsames Kaffeetrinken und Abendessen ist besonders während der Feiertage gern gesehen, so dass

kein/e Bewohner/in alleine sein muss. Wir haben in der DOREAFAMILIE Hamburg-Rahlstedt einige Bewohner zu diesem Thema befragt: *„Ich finde die Feiertage hier im Haus sehr schön, auch wenn es anders ist als früher zuhause. Sowohl die Dekoration, als auch die Atmosphäre untereinander ist sehr angenehm“*, erzählt uns Fr. P. *„Alles ist festlich dekoriert, man sitzt zusammen bei Kaffee und Kuchen, singt Lieder und redet über alles Mögliche.“* Wer also Weihnachten in der Einrichtung verbringt, wird nicht allein gelassen, sondern kann die festliche Zeit in guter Gesellschaft verbringen.

Die Möglichkeit, Weihnachten außerhalb bei der Familie zu verbringen, besteht selbstverständlich auch: *„Ich werde bereits einige Tage vor Weihnachten von meiner Tochter abgeholt und verbringe die Zeit bei ihr zu Hause. Gemeinsam gehen wir jedes Jahr in die Kirche, essen gemeinsam und singen. Nach den Feiertagen bringt meine Tochter mich wieder zurück“*, berichtet uns Fr. M. Uns als Einrichtung liegt es besonders am Herzen, mit unseren Bewohnern ein schönes und besinnliches Weihnachtsfest zu gestalten. ■

www.seniorensitz-am-hegen.de

ANZEIGE

Anlässe zum Keramik bemalen:

- Weihnachtsgeschenke
- Familienevent
- oder einfach, weil's Spaß macht

Im Shutdown als Malbox für Zuhause und Auftragsmalerei



Elefant im Glück
Keramik selbst bemalen

Für Groß und Klein, Anfänger und Könner.

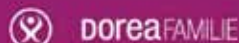
Hamburger Straße 35
22926 Ahrensburg
Tel. 0172 4351397
info@elefantimglueck.de
www.elefantimglueck.de



ZITAT

„An Weihnachten geht es weniger um Geschenke öffnen, sondern vielmehr um Herzen öffnen.“

ANZEIGE



Hast Du die Kraft zu lachen,
wo andere den Mut verlieren?



Pflege sucht Kraft – Pflege sucht Dich!
Pflegefachkraft (m/w/d)



Scan mich und bewirb dich!
doreafamilie-jobs-und-karriere.de



WhatsApp
0162 7308746

MAKLER LAMBERT

In Rahlstedt zu Hause

Makler Lambert ist seit 1985
Ihr Immobilienpartner vor Ort

35 Jahre sind in der Geschäftswelt eine lange Zeit. Im November 1985, also vor genau 35 Jahren wurde die Firma Makler Lambert in Rahlstedt gegründet. Die Diplom-Immobilienwirtin Carola Lambert führt das Unternehmen in zweiter Generation. Sie selbst ist inzwischen seit genau 20 Jahren in der Immobilienbranche tätig – also noch ein Jubiläum.

Wenn man sich im Internet den Rahlstedter Haus- und Wohnungsmarkt anschaut, sieht man auf den ersten Seiten der gängigen Immobilienportale auffallend viele Angebote von Makler Lambert. Inhaberin Carola Lambert bestätigt, dass der Markt momentan trotz der Corona-Pandemie sehr aktiv ist. „Die angebotenen Immobilien werden schnell und meistens zum aufgerufenen Preis verkauft“, sagt sie. Durch die Zusammenarbeit mit einem professionellen Architekturfotografen werden

alle angebotenen Immobilien sehr anschaulich präsentiert. „Durch unsere gezielte Vermarktung wird die Nachfrage nochmals angekurbelt, so dass wir teilweise Wartelisten für Besichtigungstermine führen müssen. Die Preise erreichen dadurch Rekordniveau“, erklärt die Geschäftsinhaberin. Auch eine diskrete Vermarktung sei dadurch kein Problem. Da bekanntlich nur einer kaufen kann, gehen viele Kunden zunächst leer aus. „Bei manchen steht sogar schon die Finanzierung der Bank. Nur die passende Immobilie fehlt noch“.

Aktuell sei definitiv ein sehr guter Zeitpunkt, seine Immobilie hochpreisig zu verkaufen, erklärt die Expertin. Wie lange dieser Trend anhalte, ließe sich aber nicht voraussagen. ■

www.makler-lambert.de



„Kaffeemühle im Ebersmoorweg“



„Eigentumswohnung in der Grubesallee“



VERKAUFT

„Jugendstilvilla im Eilersweg“



„Backsteinhaus Am Friedhof“

Rahlstedter
Bahnhofstraße 11,
mitten drin
im Trubel,
insbesondere
wenn Markt ist



JUKA DOJO

FIT@home

- das ist unser Beitrag für alle Rahlsteder während Corona!

juka dojo Clubleiterin Claudia Ott

Frau Ott, was genau ist fit@home von juka dojo?

Eine passwortgeschützte Aktivseite, auf der die Teilnehmer Kurse streamen, Trainingspläne nutzen oder krankenkassengeförderte Kurse besuchen und buchen können - kurz: virtuell aktiv sein können.

Das stellen Sie kostenlos zur Verfügung?

Ja, wir sehen das als unseren Beitrag für die Gemeinschaft an. Somit kann jeder, der will auch in dieser Zeit Sport machen und sich schützen. Uns

tut es nicht weh, wenn möglichst viele diese Seite nutzen. Im Gegenteil, wir freuen uns, wenn alle die begeisterten Mitarbeiter von juka dojo kennenlernen!

Ihr eigenes Team ist dort eingesetzt?

Ja, das finden wir authentisch. Begonnen haben wir das ja für unsere bestehenden Mitglieder. Die finden das viel besser, als wenn irgendwelche Top Presenter, die nichts mit unseren Mitgliedern zu tun haben, die Kurse abhalten. Wer weiß,

vielleicht wird ja der Eine oder Andere dadurch auch nach dem Lockdown Kunde, das fänden wir toll.

Ist das nicht kompliziert?

Nein, Sie erhalten mit Ihrem Kennwort den Login, dann ist die Seite selbsterklärend aufgebaut. Wann immer Sie mögen, können Sie genau Ihre Wunsch-inhalte nutzen - Tag & Nacht.

Wird das nicht langweilig?

Nein, denn die Trainings und Kurse wachsen von Woche zu Woche. Wir werden sicher auch auf Wünsche reagieren.

Und ganze zwei Monate kann man es kostenfrei nutzen?

Versprochen. Danach ist ein Login nicht mehr möglich, bzw. nur gegen einen kleinen Aufpreis.

Dann wünschen wir, dass das möglichst viele ausprobieren. Vielen Dank! ■

www.fitness-rahlstedt.de



ZITAT

- W - wie Wahnsinn
- E - wie Einkaufsrausch
- I - wie Irrsinn
- H - wie Hürdenlauf
- N - wie Naschgebäck
- A - wie Abgeschmeckt
- C - wie Christbaumschmuck
- H - wie Hochdruck
- T - wie Tannenduft
- E - wie Engelsluft
- N - wie Nachtmagie



ANZEIGE

Jolante Gerbitz
WOHLFÜHLKONZEPTE FÜR LEBENSÄÄUME.

ÖFFNUNGSZEITEN:
Täglich von 10.00 - 18.00 Uhr
Mittwochs geschlossen
Samstag von 10.00 - 14.00

Exklusive Weihnachtsgeschenke bis zu 50% reduziert

Einmaliger Totalräumungsverkauf: Wohnaccessoires und Mobiliar wie Regale, Tische und Lampen
Wir benötigen Platz für 2021

25-50%
vom 1.-23.12.2020



Telefon 040 - 678 50 90 · Nornenweg 9 · 22145 Hamburg



www.jolante-gerbitz.de



Schwester Natascha

Ein Blog für alle, die etwas anfangen und verändern wollen. Text: JENNY FRANK KOPPENHAGEN

Egal, ob es eine Pandemie gibt oder nicht. Krankenschwestern haben schon immer einen Arsch voll Arbeit gehabt. Egal welches Jahrhundert, egal welches Krankenhaus. Sie waren und sind immer einem erhöhten Risiko ausgesetzt. Ich kann mir nicht vorstellen eine Krankenschwester zu sein, es war nie mein Berufswunsch. Damals, als jeder noch dachte, „was mit Menschen“ wäre toll.

Natascha ist mittlerweile eine gute Freundin geworden, kenne ich sie doch schon aus der Grundschule meiner Tochter. Sie ist witzig und laut und herzensgut und direkt und verletzlich und stark und Mutter und Ehefrau und berufstätig.

Natascha hat genau wie jede Frau (vlt. auch jeder Mann) hin und wieder Fragen ans Leben. Fragen an Gott oder Fragen an sich selbst. Dabei geht sie ihren Weg geradeaus, mehr als ich. Trotzdem schwankt sie ab und zu. Und das ist ok. Natürlich ist das OK. Sie geht ihren Weg in die richtige Richtung und fragt sich dennoch viel zu oft, ob es die richtige Richtung ist.

Aber das tu ich auch. Ich frage mich häufig, ob das die richtige Richtung ist. Aber diese Frage sollte nicht unser Leben bestimmen, sonst fragen wir nur noch und gehen gar nicht mehr.

Natascha hat eine Tochter, ein Pubertier und einen blinden Ehemann. Diese Verantwortung hat sie aus Liebe übernommen. Sie hat die Verantwortung für ihre Patienten und für ihr Kind und für ihren Mann. Sie alleine. Trotz Angst, macht sie das alles alleine. Verantwortung tragen. Sie läßt sich manchmal wirklich viel Verantwortung auf. Ich würde ihr diese gerne abnehmen. Aber wenn ich sehe, wieviel Mut sie dabei entwickelt, trotz immenser Verantwortung, sehe ich, dass sie gar keine Hilfe braucht. Kein Mitleid. Kein Bedauern. Sie braucht auch keinen Applaus vom Balkon. Sie braucht einfach nur Respekt. Vielleicht auch etwas Unterstützung. Und mehr Gehalt. Ganz wirklich, wer hat sich ausgedacht, dass Krankenschwestern und Pflegepersonal nur so wenig Geld bekommen sollen?

Sie arbeitet als Festangestellte und dann noch als Aushilfe, sonntags und feiertags, um auf das Geld zu kommen, was sie verdient! Sie fährt mit ihrem Mann und Kind dennoch in den Urlaub, organisiert den Tagesablauf ihres Mannes. Hat Spätschichten und übernimmt dann noch andere Schichten von Kolleginnen und Kollegen, die krank geworden sind. Nur um dann abends mit schmerzenden Füßen auf der Couch zu sitzen und sofort einzuschlafen.

Meinen Respekt hat sie. Und zurecht hinterfragt sie sich, ob das jetzt alles war. Ob da noch etwas kommt. Mit dieser Verantwortung und diesem Tagespensum hat sie sich jegliche Fragen und Pausen verdient. Sie hat es auch verdient, abends auf der Couch zu weinen und dennoch am nächsten Tag zur Arbeit zu gehen, weil sie sich ihrer Verantwortung bewusst ist. Sie läuft nicht weg, auch wenn sie das vielleicht manchmal möchte. Sie stellt sich ihrer Angst und Aufgaben. Das finde ich bewundernswert. Sie kann sich auf ihr Verantwortungsgefühl verlassen, auf ihr Wissen als Krankenschwester und ihre Empathie. Auf ihren moralischen Kompass.

Ich wäre auch gerne etwas mehr wie Natascha, trotz Angst möchte ich mich auch den Aufgaben stellen, stattdessen habe ich es perfektioniert, Lösungen in der Flucht zu sehen. Lieber etwas Neues machen, als bei dem Alten aufzuräumen. Statt versuchen, lieber abbrechen.

Egal für welchen Weg ihr euch entscheidet; kämpfen, flüchten, Neuanfang, altbewährt oder etwas ganz anderes. Für jeden ist Platz auf dieser Welt, keiner kann euch das streitig machen. Macht weiter so! ■

JENNY FRANK KOPPENHAGEN

Bloggerin, Kaffeetrinkerin, Frau, Mutter, Tochter
- lebt mit ihrer Familie in Barsbüttel.
www.alltagsspapat.com

ANZEIGE

Clinical Research Hamburg®
Klinische Studien in Hamburg-Rahlstedt

Aktuell suchen wir Studien-teilnehmer für eine Impfung gegen Covid-19

Jedes Medikament durchläuft umfangreiche Studien bevor es zur Verordnung zugelassen wird. Für diese klinischen Studien sucht Clinical Research Hamburg laufend Patienten zur Teilnahme. Die Teilnahme an einer Studie ist kostenlos und zu jedem Zeitpunkt freiwillig.

Auch Patienten, die an einer der folgenden Erkrankungen leiden, können sich gerne bei uns informieren:

- Reizdarm mit Durchfall
- Rosazea
- Akne
- Akute Verstauchung des Knöchels

Telefon: 040/63 12 97-0 · Rahlstedter Bahnhofstr. 33 · 22143 Hamburg · www.crh-hamburg.de

Wovon Männer träumen

Text: JASMIN BÜHLER

Eine etwas andere Weihnachtsgeschichte

Weihnachten. Was für eine Überraschung. Draußen ist es klirrend kalt. Die wohlige Wärme des Kaminfeuers breitet sich mehr und mehr aus. Ich liege entspannt vor dem knisternden Feuer. Plötzlich steht SIE vor mir. Mit ihren locker hochgesteckten Haaren, ist sie festlich gestylt und gleichzeitig unglaublich natürlich. Ihr Make up ist dezent und akzentuiert und unterstreicht ihre wahre Schönheit. Ihre Augen strahlen. Ihr ganzes Wesen scheint den Raum noch mehr zu erhellen. Die Erotik in ihrem Blick erreicht mich. Ein angenehmer Schauer läuft mir über den Rücken. Die Spannung steigt. Neugierig erregt nehme ich sie wahr.

Ihr Haar glänzt seidig. Ihre Wangen glühen. Die goldenen Ohrringe unterstreichen die festliche Stimmung. Das lange,

rote Plüschcape umspielt ihren Körper. Die funkelnde Kordel hält den Umhang in der Mitte so zusammen, dass ich nur einen Hauch ihres Busens und ihres Bauchnabels erhaschen kann. Ihre hohen Stiefel bedecken ihre Füße und Beine. Meine Neugierde steigt, mein Verlangen ebenfalls.

Ihr durchdringender Blick signalisiert, „lehne dich zurück, das ist erst der Anfang“. Ihr Körper kommt mehr und mehr in Bewegung. Der Klang von Glöckchen dringt an mein Ohr. Ihre Beckenbewegungen verschmelzen mehr und mehr mit diesem zarten Ton. Erst jetzt entdecke ich ihren Hüfthalter. Die schwarzen Strapse betonen ihre samtige Haut. Meine Erregung steigt. Ein Hauch von nichts umhüllt ihre Scham. Ich genieße es, sie in ihrem Spiel und in ihrer Freude zu beobachten.



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

Und das ist gut so. Ich habe längst verstanden, dass sie heute das Sagen hat und ich mich ihr besser hingebe.

Sie kommt langsam auf mich zu. Die mit Samthandschuhen bedeckten Finger berühren mich flüchtig. Sie reibt ihren plüschig, weichen Po an meinem Schoß. Ich will mehr. Ihre Hand drückt mich sanft zurück. Ihre Wange streift mein Gesicht. Ihr warmer Atem dringt an mein Ohr. „B-e-s-c-h-e-r-u-n-g“ flüstert sie mir lüstern zu und zieht wie von Zauberhand einen großen Sack hervor. Ihre geschickten Finger umfassend die Kordel verheißungsvoll. Daumen und Zeigefinger der linken Hand halten das eine Ende der Kordel. Mit dem Daumen und dem Zeigefinger der rechten Hand umfasst sie die Kordel und fährt die Kordel fordernd auf und ab. Sie blickt mir dabei tief in die Augen. Aus dem Augenwinkel sehe ich, dass sich ihr Mund leicht öffnet. Ihre feuchte Zungenspitze blitzt auf.

Ihre geschickten Finger zaubern glitzernde Päckchen hervor. Eine blickdichte Augenbinde kommt zum Vorschein. Sie legt sie mir um. Die Spannung steigt.

Sie schiebt mir ihren samtigen Finger in den Mund. Ich beiße leicht zu und halte den Stoff zwischen meinen Zähnen fest. Ich nehme wahr, wie ihre Hand aus dem Handschuh gleitet. Ihre nackte Hand umfasst den samtigen Stoff. Sie berührt damit mein Gesicht, meinen Hals, mein Schlüs-

selbein, meine Brust und meinen Bauch. Der Handschuh wandert tiefer und tiefer. Wie zufällig streicht er an meinem erregten Penis vorbei. Mit dem Samt streichelt sie meine gesamte Leistengegend. Sie kniet vor mir. Ich spüre ihren Atem auf meiner Haut. Es prickelt. Die innere Hitze ist fast unerträglich. Ich will mehr. Sie zieht mich sanft auf das Fell am Boden. Das Holz im Kamin knackt. Unsere Körper berühren sich. Wenn sie nah bei mir ist, rieche ich den würzigen

Eine blickdichte Augenbinde kommt zum Vorschein.

Sie legt sie mir um. Die Spannung steigt weiter.

Duft ihrer Vagina. Ich liebe ihre ganz eigene, natürliche Note. Ich kann hören, wie sie nach und nach die Päckchen aus dem großen Sack nimmt. Ich spüre verschiedene Materialien auf meinem Körper. Weiches Fell, zarte Federn, samtiges Puder, kühle Lederstreifen. Ihre Berührungen sind zärtlich und liebevoll. Manchmal sehr fest und eindeutig. Zwischendurch steigert sie meine Lust durch leichte Peitschenhiebe. Die Glöckchen dringen wieder an mein Ohr und nehmen mich mit in eine andere Welt. Ich spüre wie sie noch näher kommt. Heißes Öl gleitet meinen Körper entlang. Ihre Lippen berühren mich. Gleichzeitig schiebt sie mir ein Stück meiner Lieblingsschokolade in den Mund. Meine Sinne spielen verrückt. Mein Körper hat keine Grenzen mehr. Ich genieße, wie die gehaltvolle Masse ganz langsam in meinem Mund schmilzt. Mein gesamter Körper ist bereits so angeregt, dass ich eine wahre Geschmacksexplosion in meinem Mund erlebe.

Ich entspanne mich und fühle mich beschenkt. Ich kann loslassen. Ich darf sein. Ich darf genießen. Ich fühle mich angenommen und gesehen. Der erotisch, weihnachtliche Duft im Raum verstärkt noch mehr die Liebe, die Freude und das Wohlbefinden, dass sich mehr und mehr in mir ausbreitet. Mein Herz füllt sich stetig. Ich bin berührt und meine Liebe für Mrs. Santa durchflutet mich zunehmend. Es ist so schön, dass ich fast nicht glauben kann, was ich erlebe. Ich realisiere wie sehr ich ihre Selbstsicherheit genieße. Wie ihre Schönheit zum Vorschein kommt, wenn sie Spaß hat und spielt. Und ich realisiere was für ein Geschenk sie mir mit ihrer puren Freude und ihrer Natürlichkeit macht. Wie sehr meine Liebe fließt, wenn sie ist, wie sie ist. Wie sehr sie mich beschenkt, wenn ich bemerke, dass sie mich will. Wirklich will. Mir wird bewusst, wie sehr ich sie im Gegenzug mit meiner Dankbarkeit beschenke. Aus selbstlosem Geben wird freudvolles Empfangen und aus bereitwilligem Empfangen wird großzügigstes Geben.

Das sind die wahren Wünsche, Träume und Emotionen zweier Männer, die ich für diesen Beitrag befragt habe. Ich bin sehr dankbar für ihre Offenheit, Bereitschaft und Begeisterung beim Kreieren dieser Geschichte. Für die Erkenntnis, dass sie Nähe und Verbundenheit über Erotik erleben und tiefe Liebe dadurch empfinden. Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für ihre wertschätzende, ernstgemeinte Botschaft an dich. „Traue dich, deine erotische Einzigartigkeit zu zeigen und mit deiner wahren Schönheit zu beschenken, weil du das schönste Geschenk bist“. In diesem Sinne. Merry X-mas. ■

*Herglichst,
Jasmin Christina Bühler*



BOSCH CAR SERVICE
JOHANN MÜLLER GMBH & CO. KG

NEU: e.GO Elektrofahrzeuge am Neuen Höltigbaum

Geschäftsführer Daniel Nitsche treibt die Fortentwicklung der E-Mobilität voran und ist mit dem Bosch Car Service in Hamburg ab sofort der erste Service- und Vertriebspartner für den e.GO. Die E-Fahrzeuge wurden auf dem RWTH Aachen Campus entwickelt und werden in diesem pulsierenden Mobilitätsumfeld auch produziert. Das Ergebnis kann sich blicken lassen: Der kleine, wendige Stromer liegt mit voller Ausstattung bei nur 22.000 Euro - abzgl. der Umweltprämie in Höhe von 9.000 Euro kostet er in 2021 nur noch 13.000 Euro.

Vorteile e.GO:

- Synchronmotor von Bosch
- Fahrzeugakku wird recycelt und bekommt zweites Leben in Solarstromanlagen
- Raumwunder mit vier vollwertigen Sitzplätzen

Probefahrten sind ab 15.03.2021 möglich. Servicearbeiten werden bereits seit Oktober angeboten. Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter Telefon: 040/68 28 79 0

www.mueller-johann.de

ANZEIGE



Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Vielen Dank für Ihre Treue!

Wir wünschen unseren Kunden eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch in das neue Jahr!



ausgezeichnet vom Autofahrer



BOSCH Service

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

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

ANZEIGE

Wir ♥ Lebensmittel.

Hauslieferung

Öffnungszeiten:
Mo - Fr. 7:30 - 18 Uhr
Samstags 7:30 - 13 Uhr



Feinkost Hinrichs
Brockdorffstraße 94-96, 22149 Hamburg
Tel. 040/67391 353, Fax: 040/67391 354
Mail: hinrichs.nord@edeka.de

Erziehung ist super!

In Kitas und Schulen wird Partizipation von Kindern immer bedeutsamer. Auch vielen Eltern ist es ein Anliegen, ihre Kinder in Entscheidungen einzubinden. Text: JESSICA ROTHER

Austausch und Verbindung

Der Familienrat

Familienräte sind eine schöne Entwicklung, hin zu mehr Austausch und Verbindung zwischen Kindern und Erwachsenen. Zusätzlich wirkt es auf Kinder ermutigend, wenn sie spüren, dass ihre Ansichten ernst genommen werden. Eine gute Möglichkeit, Kindern in der Familie Mitsprache einzuräumen und den Austausch zu verbessern, bietet der Familienrat nach Rudolf Dreikurs, den ich heute Schritt für Schritt vorstellen möchte.

Der Familienrat läuft nach bestimmten Regeln ab und eignet sich für Kinder ab dem Vorschulalter, aber auch kleinere Geschwister werden natürlich eingebunden. Nach oben gibt es keine Altersgrenze. Die Treffen sollten regelmäßig und zu einer festen Zeit stattfinden: z.B. sonntags nach dem Frühstück. Die Themen werden vorab in einem Buch oder einer hübschen Schachtel gesammelt. Neben „Mecker-Themen“ sollten auch schöne Dinge vorkommen, die zusammen geplant werden, wie die Gestaltung der Adventszeit. Kleinere Kinder können ihre Vorschläge malen.

Die 1. Sitzung

Zu Beginn werden **Rollen verteilt**: Wer übernimmt heute die Leitung, das Vorlesen und Aufschreiben der Vereinbarungen? Wer achtet auf Zeit und Gesprächsregeln? Kleinere Kinder werden von den Eltern unterstützt. Zunächst überlegen wir, **wie wir miteinander umgehen wollen** im Familienrat z.B.: Wir bleiben sitzen. Jede*r wird gehört. Wir lassen uns ausreden. Wir gehen achtsam miteinander um. Niemand wird beschämt oder beschuldigt. Wir überlegen, **wie wir uns an die Regeln erinnern** können, z.B. indem wir gemeinsam Kärtchen schreiben oder malen. Es könnte auch besprochen werden, wo die Themen gesammelt werden, wann der

beste Zeitpunkt für den Rat ist und in welchen Abständen und wie lange er stattfinden soll. Oft reichen diese Punkte für den 1. Termin aus und alle bekommen einen Eindruck, was ein Familienrat ist.

Die 2. Sitzung

Wir verteilen die Rollen und starten mit dem Wiederholen der Rat-Regeln, bis sie verinnerlicht sind. Es werden alle **Themen vorgelesen**. Nun können Rückfragen an die Person gestellt werden, die das Thema eingebracht hat. Es wird **festgelegt, was besprochen werden sollen**. Vielleicht hat sich einiges im Laufe der Woche schon erledigt. **Die Themen werden nacheinander besprochen**. Alle dürfen ihre Meinung und Lösungsvorschläge einbringen. Sollte keine Einigung entstehen, wird abgestimmt. **Wir halten fest, worauf wir uns einigen**. Dies gilt bis zum nächsten Rat. **Dann wird das nächste Thema besprochen**. Manchmal reicht die Zeit nicht für alle Punkte. Sie werden dann bis zum nächsten Termin vertagt. Am Ende bedankt sich der*die Leiter*in für die Teilnahme (Wertschätzung).

Die weiteren Treffen

starten mit den **Verabredungen der letzten Woche**. Wie hat die Umsetzung funktioniert? Lief es gut, kann die Vereinbarung so bleiben. Konnte es jemand nicht umsetzen, kann gefragt werden: Was hat dich daran gehindert? Was brauchst du, damit es für dich machbar wird (Erinnerung, anderer Zeitpunkt, anders Vorgehen)? Das kann neu vereinbart und ausprobiert werden.

Wie gehen wir mit emotionalen/schwierigen Themen um?

Hier gilt es, besonders darauf achten, dass

niemand beschämt oder beschuldigt wird. Die Schritte der Gewaltfreien Kommunikation helfen dabei:

■ **Sachlich und genau beschreiben, worum es geht**: Gestern seid ihr gleich vom Tisch aufgestanden, als ihr mit dem Frühstück fertig wart.

■ **Gefühl benennen**. Was macht das mit mir? Wenn ihr einfach geht und wir noch nicht fertig sind, macht mich das traurig.

■ **Bedürfnis benennen** (begründen): weil ich mir mehr Zeit mit euch wünsche.

■ **Konkrete Bitte/Wunsch äußern**: Könntet ihr in Zukunft sitzen bleiben, bis alle fertig sind?

Lautet die Antwort „Nein“, bitte **nicht persönlich nehmen**. Dahinter steht ein Bedürfnis, das auch Berechtigung hat. Evtl. Wir haben oft so wenig Zeit zum Spielen, wir wollen dann direkt loslegen.

Fragen, was hinter dem „Nein“ steht: Könnt ihr mir erklären, warum ihr nicht sitzen bleiben mögt? Was braucht ihr, um meiner Bitte nachzukommen? (etwas zum Lesen oder Malen am Tisch?) Werden alle Bedürfnisse gesehen, können Kompromisse gefunden werden: Ihr dürft direkt aufstehen. Um 15 Uhr treffen wir uns wieder und verbringen Zeit zusammen.

Fallstricke

Eltern sollten den Familienrat **nicht als Vorwand** nutzen, um ihre Interessen durchzusetzen. Nur wenn die Stimmen der Kinder gleichwertig zählen und sie sich respektiert fühlen, werden sie sich gerne beteiligen.

Einige Eltern scheuen sich den Rat einzuführen, weil sie befürchten, dass Kinder **unangenehme Themen** einbringen, über die sie nicht gerne diskutieren, wie die leidge Medienzeiten. Doch die Themen werden auch im Alltag aufkommen. Vielleicht in einem Moment, in dem wir keine Nerven



Schlippe Momente

Illustrator,
Kartonkünstler
und Cartoonist

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

JESSICA ROTHER



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. Facebook: Jessica Rother - Erziehungscoaching. Email: Mail@Jessica-Rother.de



für die Auseinandersetzung haben. Dann können wir es notieren, uns Argumente überlegen und im Rat sachlich darüber sprechen. Oft ist das sehr hilfreich.

Spieleerische Ergänzungen

können regelmäßig Teil des Rats sein oder genutzt werden, wenn es nur wenig zu besprechen gibt.

■ **Feiern und Bedauern** Alle sagen etwas zu den Fragen: Was feiere ich diese Woche? Was hat gut geklappt? Worüber habe ich mich gefreut? Was bedauere ich? Was ist mir nicht so gut gelungen? Wofür hätte ich mir mehr Zeit gewünscht?

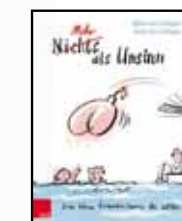
■ Eine **Gefühlsuhr** basteln, deren Zeiger zu Beginn eingestellt werden. Jede*r sagt kurz, warum er*sie gerade zufrieden, gestresst, aufgeregt, traurig ist.

■ **Ermutigen**: Alle sagen/schreiben je drei Dinge, die sie an den anderen gut finden.

■ Es kann auch ein **Spiel gespielt**, ein **gemeinsames Bild gemalt** oder eine **Geschichte gelesen** werden.

Alles, was Spaß macht und verbindet, ist erlaubt. Und sollten die ersten Treffen noch etwas holprig verlaufen, nur Mut! Solange es uns um Verbindung geht und wir echtes Interesse an unseren Lieben haben, können wir nichts falsch machen. ■

www.Jessica-Rother.de



Noch mehr von Schlippe? „Mehr als Unsinn“: Eine kleine Erkenntnistheorie des Witzes. 136 Seiten, 20 Euro

ANZEIGE

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

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

ZAHNARZT-
PRAXIS
LINDBERG
erfolgreich im
Januar 2020
eröffnet

NEU AN BORD:
ZAHNÄRZTIN
JOHANNA RIEDEL

Wir freuen uns auf Ihren Besuch! IHRE ZÄHNE SIND BEI UNS IN GUTEN HÄNDEN.



Rave in Rahlstedt

Geschichten aus Rahlstedt

Text: ALEXANDER POSCH Foto: PIXABAY

Schon im März hatten wir vom Rahlstedter Freiluftclub gehört. Aber den ersten Lockdown ließen wir den Freiluftclub Freiluftclub sein. Stattdessen plünderten wir die Kleiderstangen des örtlichen Kostümverleihs: Dirndl und Lederhose fürs Oktoberfest, Förster, Krankenschwester und das Mauerset – wir nahmen alles mit. Zu Hause verkleideten wir uns, setzten uns aufs Sofa und ließen es langsam angehen. Zündeten Kerzen an, genossen das schöne warme Licht und machten Selfies. Einmal nutzten wir das Kerzenwachs zum Enthaaren. Da trugen wir biblische Kostüme.

Aber der Mensch will raus. Und meine alte Stadtteilstadtfreundin Frau Engelmann sagte, sie hätte schon so lange nichts mehr erlebt. Und sich nur noch mit ihren Hühnern zu unterhalten, das sei nichts. Als die Pandemiegebote sich im Juli etwas lockerten, erzählten wir ihr vom Freiluftclub und nahmen sie mit dorthin.

Nach Einbruch der Dunkelheit gingen wir gemeinsam durch den undurchsichtigen Wald zur halbversumpften Wiese am Flüsschen, die im Rahlstedter Ortskern liegt. Seltsamerweise ist das alles bislang von den verschiedensten Bauprojekten unberührt geblieben. Hier leben viele Sträucher und seltene Insekten. Hundebesitzer freuen sich ohne Gassibeutel unterwegs sein zu

Wir wippen im Rhythmus. Wir bewegen uns wie Katzen auf dem heißen Blechdach. Jeder in seinem Tanzquadrat.

können, denn die Sträucher wachsen hoch und Hinterlassenschaften sind kaum zu entdecken. Diesen Vorteil nutzen auch die Kunden des Fastfoods hinten an der Schnellstraße, der mit dem Tankstellengebäude verschmolzen ist. Auch die lokale Drogenzene ist vertreten. Und so laufen wir zwischen Hundekot, alten Styroporverpackungen und Spritzen herum und folgen dem Beat.

Als wir auf die Wiese treten, vibriert der Boden und Frau Engelmann sagt: „Das hier ist ein wichtiges Biotop! Hier brütet die Rohrdommel.“

Fluoreszierende Bänder markieren den Platz für die Tänzer. Ein leuchtendes Gitter liegt über der gesamten Wiese. Bunte Masken überall.

„Aber es ist Juli“, sage ich. „Hier brütet nichts mehr.“ Meine Frau nickt. Sie ist Ornithologin. Ich weiß nicht, ob sie mich richtig versteht mit meiner Maske. Man versteht sein Gegenüber nicht so gut. Aber ich verstehe, dass meine Frau tanzen will.

Wir wippen im Rhythmus. Wir bewegen uns wie Katzen auf dem heißen Blechdach. Jeder in seinem Tanzquadrat.

„Ja, das ist gut! Sofort anfangen, wenn man kommt!“, sagt einer der jungen Tänzer neben uns. „Denn später kommt immer die Polizei.“

Die Wiese füllt sich immer mehr. Ich rieche Haschisch. Ein Mann geht mit einer Blechbüchse herum. Er sammelt Geld für die DJs. Die stehen im Zentrum der Tanzenden an einem portablen DJ-Set.

„Ich habe früher gerne den Elvis gehört“, sagt Frau Engelmann. „Das war auch so schöne Musik.“ Sie winkelt die Arme an und dreht ihren Oberkörper nach links und rechts.

Nach einer ganzen Weile holen wir uns Energiedrinks beim Fastfood an der Schnellstraße. Meine Frau und ich sind so alt, dass wir keine anderen Drogen mehr brauchen. Von Frau Engelmann müssen wir gar nicht reden. Die jungen Tänzer trampeln mit nicht nachlassender Energie die Wiese platt.

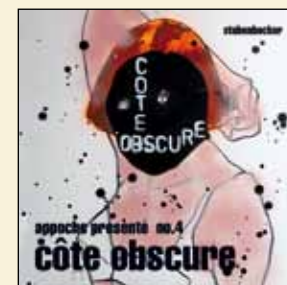
„Wir sind das Zentrum des Universums!“, brüllt mir ein Raver ins Ohr. „Alles gruppiert sich um uns herum!“ Ich nicke und tanze wieder. Meine Frau tanzt neben mir und auch Frau Engelmann wiegt sich rhythmisch auf der Wiese. Über uns die Sterne.

Doch schon bald funktionieren unsere Beine nicht mehr. Es ist anders als vor 25 Jahren. Auch unsere Lungen fühlen sich an, als seien sie perforiert und verlören Luft auch ohne dass wir ausatmen. Da hilft kein Energiedrink. Unsere Masken sind durchgeschwitzt, wir stellen uns an den Wiesenrand. Dort ist es ein wenig leiser.

„Weißt du noch“, frage ich meine Frau, „wie wir in den zu Clubs umgebauten Etablissements auf dem Kiez getanzt haben. Wo die Pufftapeten noch an den Wänden hingen und überall waren Separees, in die man sich fleezen konnte – aber statt Schaumwein gab es nur noch Flaschenbier und auf der winzigen und aus Spiegeln bestehenden Tanzfläche tanzten keine Nackten mehr!? Die Fläche war noch kleiner als die Tanzquadrate hier!“

„Weißt du noch“, fragt mich meine Frau, „wie du an Carolas

KUNST ZUM KAUFEN



„Stubenhocker“, die Kunstzeitschrift mit sieben neuen Geschichten von Lars Dahms und Alexander Posch und Illustrationen von Thomas Tannenberg ist erschienen. Für 10 Euro (+ Porto 1,45 Euro) direkt beim Autor erhältlich: apocche@gmx.de

Hals hingst, als du ich-weiß-nicht-wie-viele Tequila Sunrise getrunken hastest damals im U-Bootbunker? Und wie ich mit dir Schluss gemacht habe deswegen. Aber später kamen wir wieder zusammen und dann war es besser.“

„Lange her“, sage ich. „ECHT lange her!“ Und ich erinnere mich daran, dass ich in einer dieser Subkulturkneipen die schweißige Achsel von Ilona leckte, das war die Freundin, die ich hatte, als meine Frau mit mir Schluss gemacht hatte. Würde ich heute nicht mehr machen, denke ich.

„Wollen Sie noch mal tanzen?“, fragt Frau Engelmann.

„Gerade nicht“, antworten wir. Und so lehnen wir an alten Baumstämmen und beobachten, wie sich schwarze Silhouetten rhythmisch vor dem heller erscheinenden Waldhintergrund bewegen. Immer wieder setzt die Musik sekundenlang aus. Sei es, weil das Stromaggregat schwächelt, sei es, weil einer der Raver in die Anlage getanzt ist.

In einer dieser Pausen stößt mich meine Frau an: „Hör mal! Da! Eine Rohrdommel.“ Frau Engelmann, ich, meine Frau – wir lauschen. Ich gucke über das fahle Schilfgras in Richtung Schleswig-Holstein, von wo der neue Tag heraufdämmern wird. Sanft wird das jungfräuliche Licht durch den Wald scheinen und sich auf die Weiden am Flüsschen legen. Aber eine Rohrdommel kann ich beim besten Willen nicht hören, dazu sind die Polizeisirenen zu laut. Blaues Licht flackert zwischen den Stämmen.

Als die ersten Polizeiwagen auf die Wiese fahren und über Megaphon verkünden: Die Wiese wird geräumt! Hier brütet die Rohrdommel nimmt mich meine Frau am Arm und pfeift mir den Ruf des Vogels ins Ohr. Ja, jetzt höre ich sie doch, die Rohrdommel. Um mich herum ist es hektisch, Flüchtende, Polizisten, die uns anrempeln, und dann dieses zarte Pfeifen, wie ein milder Tinnitus. Ich denke: Meine nächste Anschaffung wird ein Hörgerät sein. Im Durcheinander verlieren wir Frau Engelmann. Aber sie ist alt genug. Sie wird alleine zurück nach Hause finden.

„Ich bin müde“, sage ich zu meiner Frau. Sie zieht mich stärker an sich. „Bald sind wir zu Hause“, sagt sie. „Folge nur dem Ruf der Rohrdommel.“ ■

a.posch@rahlstedter-leben.de



ALEXANDER POSCH

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

Jetzt bewerben!

Für unsere Ausbildungsplätze ab August 2021

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 suchen:

Technischer Bereich

- Fachinformatiker/in, Fachrichtung: Systemintegration oder Anwendungsentwicklung

Gewerblicher Bereich

- Fachlagerist/in
- Fachkraft für Lagerlogistik

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)



Du hast Fragen?

Bei Fragen hilft Dir gern Frau Stephanie Kerwin.
Mail: Stephanie.Kerwin@meyle.com
oder telefonisch: 040 67506 7494
MEYLE AG, Merkurring 111, 22143 Hamburg

Oder einfach per WhatsApp an +49 4067506510

www.meyle.com/karriere/stellenangebote



Ich fahr 'MOIA

Wie funktioniert das eigentlich mit diesen leisen, goldbraunen Elektrofahrzeugen?

Text: VIRGINIE SIEMS Foto: JENS WEHDE

Seit mehr als 20 Jahren lebt Muhammad Tariq mit seiner Familie in Rahlstedt. Er schätzt die ruhige Gegend und die Nähe zur Natur. Der gelernte Koch ist seit einem Jahr als Fahrer für den Ridepooling-Service MOIA auf den Straßen Hamburgs unterwegs. Er gibt uns einen kleinen Einblick in seine Arbeit.

Warum sind Sie MOIA-Fahrer geworden und was gefällt Ihnen an der Arbeit?

Ich habe die Stellenausschreibung gesehen und mich direkt beworben, weil ich sehr gerne Auto fahre. Ich mag die flexiblen Arbeitszeiten und den Kontakt zu

unterschiedlichen Menschen. Als Nachtmensch habe ich keine Schwierigkeiten mit dem Nachtdienst – im Gegenteil. Vielleicht liegt es an meinem Namen Tariq, der in Urdu „Nachtmensch“ bedeutet.

Kann ich spontan in ein MOIA steigen?

Nein, ein MOIA bucht und bezahlt man über die MOIA-App. Dafür gibt man Start und Ziel, die Anzahl der Personen und die Zeit ein. Der MOIA-Algorithmus ordnet die Anfrage sofort einer bereits bestehenden Fahrt zu. Die Fahrer-App informiert mich und navigiert mich zum Kunden. Es gibt zahlreiche virtuelle Haltepunkte in der



MOIA-Fahrer bringen ihre Fahrgäste sicher und entspannt durch den Großstadtverkehr

Stadt, wo wir Fahrgäste abholen dürfen – nur maximal 250 Meter für jeden Fahrgast. Das Display im Auto zeigt meinen Fahrgästen während der Fahrt, dass ein weiterer Gast zusteigt. So teilen sich Personen, die einen ähnlichen Weg haben, ein Fahrzeug.

Wie sieht eine typische Schicht aus?

Start und Ende ist am Betriebshof Wandsbek, insgesamt gibt es drei. Ich bin immer etwas früher da und trinke einen Kaffee mit Kollegen, bevor ich meine Schicht beginne und mich ins System einwähle, um Fahrten zu erhalten. Während der gesamten Schicht steigen Leute ein oder aus. Die Strecken sind jede Schicht anders, aber nach Rahlstedt fahre ich natürlich besonders gern. Zwischendurch mache ich eine Pause. Vor jeder Pause reinige ich das Fahrzeug und lade es, wenn nötig, auf. Am Ende der Schicht geht es zurück nach Wandsbek, wo ich das Fahrzeug nochmal sauber mache und es an eine der vielen Ladesäulen stecke.

Was für Menschen nutzen MOIA?

Das ist unterschiedlich, aber nett sind sie alle. Zum Beispiel nutzen nachts oft junge Frauen MOIA. Sie fühlen sich bei uns sicherer. Aber auch ältere Menschen fahren mit. Im MOIA ist Platz für faltbare Gehhilfen oder Rollatoren. Ich habe auch ein paar Stammgäste. Lustig finde ich, wenn Touristen zum ersten Mal an Bord sind. Die sind immer begeistert und fragen: „Warum haben wir nicht so einen Luxus-Service?“.

WIE GEHT DAS MIT DER APP?

- MOI-App aus Appstore laden
- Installieren und öffnen
- E-Mail-Adresse eintragen
- Code aus E-Mail eingeben
- Name und Telefonnummer ergänzen
- Bezahlart, z.B. Kreditkarte oder Paypal, hinterlegen

Wieso sieht man öfter leere MOIAs?

Das erscheint nur so, weil die Fahrgäste zum Beispiel nur schwer von außen zu sehen sind, wenn sie hinten im MOIA sitzen. Ich habe meistens mehrere Personen im MOIA sitzen und bin die ganze Zeit unterwegs. Wenn mein Fahrzeug mal leer ist, bin ich meistens auf dem Weg zum nächsten Kunden oder in die Pause.

Welche Rolle spielt MOIA im Straßenverkehr?

MOIAs gehören für mich mittlerweile zu Hamburg. Neben den Bussen und Bahnen ist es ein super Angebot, um sich in Hamburg zu bewegen. Ich finde es toll, dass Menschen mit MOIA zusammenfahren können, die sonst allein gefahren wären. MOIA hilft dabei, den Verkehr und die Luftverschmutzung zu verringern. ■

www.moia.io

ANZEIGE

What's NEXT

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

Nice to have:

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

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 spannenden **Ausbildungsplätze** als Industrie- und Zerspanungsmechaniker. Ausbildungsstart ist der 1. August.

Mehr über uns erfährst Du unter www.hein-oetting.de oder bei einem persönlichen Besuch in unserem Betrieb – gerne auch mit Deinen Eltern. Bewerbungen bitte an 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

32

RAHLSTEDTER LEBEN 04/2020

ANZEIGE

BRUNATA METRONA

Wir suchen engagierte Kundendienst-techniker (m/w/d)

Ihre Aufgaben

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

Ihr Profil

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

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

BRUNATA Wärmemesser Hagen GmbH & Co. KG
Doberaner Weg 10 · 22143 Hamburg-Rahlstedt

33

Stricken & Häkeln

für Obdachlose

Warme Mützen, Schals und Socken – von einfarbig bis kunterbunt

Text: VIRGINIE SIEMS Fotos: JENS WEHDE

Heike Hanel, 58, strickt und häkelt alles, was die Wolle hergibt und verschenkt damit Wärme an Obdachlose: Mützen, Schals und Socken. Jedes handgefertigte Teil versieht sie mit einer kleinen Grußbotschaft von Heike. Seit sie 20 Jahre alt ist, strickt sie schon – anfangs nur für sich privat. Seit 2016 ist sie in die Produktion größerer Mengen eingestiegen. Fast ihre gesamte Freizeit und auch jede Mittagspause widmet sie inzwischen der Verarbeitung von Wollspenden ... zwei links, zwei rechts, usw. Bei ihr ist die Wolle im wahrsten Sinne des Wortes in guten Händen.

Hauptberuflich ist sie Sekretärin in einem Steuerberatungsbüro, 40 Stunden die Woche. Aber der Job hat sie noch nie davon abgehalten, anderen Menschen zu helfen. Sie war in verschiedenen Organisationen tätig. Bei ihrem Engagement im DRK hat sie von den vielen Obdachlosen und dem Mitternachtsbus der Diakonie in Hamburg gehört. Nach dem Ausscheiden aus dem DRK kam ihr die Idee, gestrickte Schals etc. über genau diesen Mitternachtsbus direkt vor Ort verteilen zu lassen. Man war einverstanden, denn warme



Der Kampf gegen die Wollberge.

Strickgruppe Stricken mit Herz
Jeden ersten Donnerstag im Monat von 19 bis ca. 21 Uhr je nach geltender Corona-Regel bei ihr zu Hause, später evtl. im Bürgerhaus in Meiendorf.
Kontakt: Heike Hanel
Tel. 669 777 24

Heike Hanel sucht Gleichgesinnte

in fünf Stunden und für einen gehäkelten Schal à 1,60 Metern benötigt sie ca. sechs Stunden auf zwei Abende verteilt. Inzwischen kann sie auch Socken stricken – bevorzugt die Großen in Größe 46. Mitunter denkt sie auch an die Frauen und strickt schnell ein 38er Paar, in rosa oder violett. Aber am liebsten strickt sie Schals, denn dann hat sie ganze sechs Knäuel verbraucht und ihren Wollberg deutlich verkleinert. Für eine Mütze oder für ein Paar Socken benötigt sie nur ein bis eineinhalb Knäuel.

Wenn ein Stück fertig ist, macht sie nahtlos mit dem nächsten Teil weiter. Je nach Wollgarn entscheidet sie, was sie damit häkeln oder stricken möchte. Jedes fertige Stück versieht sie mit einem kleinen Gruß von Heike, bevor sie sie zur Diakonie gibt. Und was sagt ihr Mann dazu? Der genießt das Klimpern der Nadeln und unterstützt sie bei der Verteilung der guten Stücke, damit sie viele Füße und Herzen erwärmen können. ■

Björn von Schlippe

SchulLeben

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

ANZEIGE



Ansprechpartner
Nils Lemke informiert Eltern individuell über besondere Begabungen, berät aber auch Kollegen/Innen.

GRUNDSCHULE NEURAHLESTEDT Begabungs-/Talentförderung

Die Grundschule Neurahlstedt holt die Kinder an ihrem jeweiligen Leistungsstand ab und versucht durch differenzierten Unterricht, jedem Schüler gerecht zu werden. Dabei gilt es natürlich, den schwächeren Schülerinnen und Schülern zu helfen und sie sinnvoll im Unterricht und in Kleingruppen zu fördern. Leistungsstarke Schülerinnen und Schüler sind dabei aber genauso im Fokus und müssen sinnvolle schulische, aber auch außerschulische Maßnahmen erhalten. Dies immer im Blick zu haben, zeichnet unsere Schule aus und ist immer Ziel der KollegInnen. Durch ein vielfältiges Angebot im Vor- und Nachmittag ist die Grundschule Neurahlstedt bestens aufgestellt und wir sind stets bemüht dies Angebot noch zu erweitern.
Nils.Lemke@neura.hamburg.de
www.grundschule-neurahlstedt.hamburg.de/

Stadtteilschulen und Gymnasien informieren		
WEITERFÜHRENDE SCHULEN		
Anmeldewoche 1.2. – 5.2.2021		
Stadtteilschule MEIENDORF Informationsveranstaltung 1 Di., 24.11.2020, um 19.00 Uhr Informationsveranstaltung 2 Fr., 11.12.2020, von 16.00 – 19.00 Uhr Informationsveranstaltung 3 Do., 21.01.2021, um 19.00 Uhr Stadtteilschule Meiendorf Deepenhorn 1, 22145 Hamburg Tel. 040 428 93 08 0 sts-meendorf.hamburg.de	Stadtteilschule Oldenfelde Bis heute geht! Informationsveranstaltung 1 Do., 03.12.2020, um 18.00 Uhr und um 20.00 Uhr Informationsveranstaltung 2 Sa., 09.01.2021, von 10.00 – 13.00 Uhr Informationsveranstaltung 3 Mi., 20.01.2021, um 19.00 Uhr Stadtteilschule Oldenfelde Delingsdorfer Weg 6, 22143 Hamburg Tel. 040 428 86 63 50 sts-oldenfelde.hamburg.de	GRUND- UND STADTTELSCHULE ALTRAHLSTEDT Informationsveranstaltung 1 Mi., 02.12.2020, um 19.00 Uhr Informationsveranstaltung 2 Do., 14.01.2021, um 19.00 Uhr Grund- und Stadtteilschule Altrahlstedt Hüllenkamp 19, 22149 Hamburg Tel. 040 428 86 45-0 grund-und-stadtteilschule-altrahlstedt.hamburg.de
GYMNASIUM MEIENDORF Informationsveranstaltung 1 Do., 26.11.2020, ab 18.00 Uhr Informationsveranstaltung 2 Do., 10.12.2020, von 14.00 – 18.00 Uhr, Sa., 12.12.2020, von 09.00 – 13.00 Uhr Informationsveranstaltung 3 Fr., 08.01.2021, von 16.00 – 19.00 Uhr Gymnasium Meiendorf Schierenberg 60, 22145 Hamburg Tel. 040 428 86 38-0 www.gymel.de	GYMNASIUM OLDENFELDE Informationsveranstaltung 1 Mi., 25.11.2020, um 16.30 Uhr und um 19.00 Uhr Informationsveranstaltung 2 Mo., 07.12.2020, um 16.30 Uhr und um 19.00 Uhr Informationsveranstaltung 3 Fr., 22.01.2021, um 16.00 Uhr Gymnasium Oldenfelde Birkenallee 12, 22143 Hamburg Tel. 040 428 86 63-10 gymnasium-oldenfelde.hamburg.de	GYMNASIUM RAHLSTEDT Informationsveranstaltung 1 Di., 01.12.2020, um 17.30 Uhr und um 19.00 Uhr Informationsveranstaltung 2 Mi., 13.01.2021, Uhrzeit bitte der Homepage entnehmen Informationsveranstaltung 3 Sa., 16.01.2021, von 10.00 – 13.00 Uhr Gymnasium Rahlstedt Scharbeutz Str. 36, 22147 Hamburg Tel. 040 428 86 63-0 www.gymnasium-rahlstedt.de

Alle Termine wegen Corona unter Vorbehalt. Aktuelle Infos auf den Websites!

JUKA DOJO FIT@Home

Erfolgreich von zuhause trainieren!



Immunkräfte stärken. Fit werden. Gesund bleiben.

**JETZT 2 MONATE
KOSTENFREI
FIT@Home NUTZEN!**

EINFACH AUF www.jukadojo24.de/rahlstedt REGISTRIEREN UND STARTEN!

Weitere Informationen unter
www.fitness-rahlstedt.de

Schweriner Straße 8 - 12 | 22143 Hamburg Rahlstedt

Telefon (040) 677 50 44