

DAS STADTTEILMAGAZIN IM HAMBURGER OSTEN

Rahlstedter

Leben



Seit über 35 Jahren für Sie da:

Ihr Partner in Rahlstedt und Umgebung

Positives
Feedback von
Verkäufer-
Ehepaar
Seite 27

Haus verkaufen, Traum verwirklichen!

Makler Lambert hat die Käufer:innen für Ihre Immobilie

ANZEIGE

An alle Haushalte in Rahlstedt, Meiendorf und Oldenfelde (kostenlos)

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



Moin Rahlstedt,

mich macht der Krieg in der Ukraine unfassbar traurig. Alles was für uns normal ist, wird den Ukrainern genommen: Frieden und Freiheit. Sie haben so lange darauf hin gearbeitet: sich von den russischen Fängen befreit, eine Demokratie aufgebaut, westliche Werte der Freiheit angenommen und die Wirtschaft angekurbelt, um die Anforderungen für den EU-Beitritt zu erfüllen.

Ich bin beeindruckt zu sehen, wie viele Rahlstedter deutlich ihre Meinung zeigen und die ankommenden Ukrainer:innen unterstützen, wo sie nur können: Hilfspakete, Transporte und auch die Bereitstellung privater Unterkünfte. Großartig!

Ich wünsche trotz der bedrückenden Lage viel Freude beim Blättern und Stöbern - und frohe Ostern!

Virginia Siems

Doch dann marschiert Wladimir Putin in die Ukraine ein, um das Land für sich zu erobern - eine recht einsame Entscheidung, denn das russische Volk hat sicher keinen Krieg mit seinem „Brudervolk“ gewollt. Und keine russische Mutter schickt ihren Sohn in einen Angriffskrieg, um GEGEN die Freiheit zu kämpfen. Im Gegenteil: Ich bin mir sicher, dass zahlreiche Russen sich eher für Frieden und Freiheit als für Landeroberungen einsetzen würden. Leider verbietet die putinsche Gesetzeslage den Menschen zu demonstrieren und ihre Meinung zu vertreten.

P.S. Meinungsfreiheit: Eigentlich wollte ich an dieser Stelle noch mal ausführlich auf das Thema Duzen und Siezen eingehen. Nun in aller Kürze: Danke für die zahlreichen Zuschriften. Die Meinungen innerhalb der Leserschaft gehen weit auseinander und wir werden keine einheitliche Ansprache im Stadtteilmagazin vorschreiben. Jede/r Autor/in darf es halten, wie sie/er es möchte. Es lebe die Freiheit!

Da lobe ich mir die deutsche Demokratie, in der es nicht möglich ist, dass wieder ein einzelner die Macht ergreift. Zudem bin ich logischerweise ein Fan unserer Presse- und Meinungsfreiheit. Die Meinungsfreiheit ist zum Glück ein Menschenrecht. Man muss nicht immer einer Meinung sein, aber es ist wichtig, seine eigene Meinung äußern zu dürfen.

P.P.S. Missverständnis: Dass wir im Bereich Kirche in der letzten Ausgabe beim Sie geblieben sind, hatte rein pragmatische Gründe. Diese Texte waren zum Zeitpunkt meiner Überlegungen zum Duzen und Siezen schon fertig lektoriert. Ich wollte keinesfalls den Eindruck von Ehrfurcht vermitteln, zumal ich einige Pastoren unserer Gemeinde duze.

IMPRESSUM
Herausgeber (v.i.S.d.P.)
Virginia Siems
Eutiner Str. 2,
22143 Hamburg
Tel. 88 17 06 55
v.siems@rahlstedter-leben.de
www.rahlstedter-leben.de
Redaktion: Virginia Siems
Art Direction: Mone Beeck
Freie Autoren: Sabine Adam, Nancy Auerbach, Kim Gatermann, Claudia Janssen, Dr. Matthias Marks, Ramona Nicklaus, Alexander Posch, Kimberley Schulz
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 Richtigkeit und Vollständigkeit. Orte, Zeiten und Preise können sich ändern. Das gesamte Magazin, alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jeglicher Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und mit Quellenangabe gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.



Die nächste Ausgabe erscheint am 20.6.2022



HOPPELWOOD IM RAHLSTEDT CENTER!

Erlebt den Osterhasen und seine Freunde in den Hauptrollen berühmter Hollywood Filme und werft einen Blick hinter die Kulissen der bekannten Hoppelwood-Klassiker. Viele weitere Aktionen haben wir für euch geplant. Kommt vorbei!

14.04. | 13 bis 17 Uhr
Hoppeln die Osterhasen durchs Center und bringen euch mit einem kleinen Geschenk in Osterstimmung.

16.04. | 10 bis 14:30 Uhr
Freut euch auf einen Ostersonntag zum Bummeln, Shoppen und auf unsere Osterüberraschung.

16.04. | 13 bis 17 Uhr
Erlebt wie der Blumenmann aus feinstem Seidenpapier wundervolle und einzigartige Blumen gestaltet.

Bei unserem großen Ostergewinnspiel habt ihr die Chance auf Filmspaß für die ganze Familie. **Zu gewinnen gibt es einen Kinogutschein im Wert von 500€!**





28



08



16



18

**WERTE
RESPEKT**

Wertschätzung
Elbwood - Füllfederhalter
schmiede in Tonndorf _5



Bewusstsein
Gegen das Vergessen
der Opfer des National-
sozialismus _15

Gemeinschaft
MiCa, das Milchcafé,
in dem alle Eltern
gehört werden _28

**RAHLSTEDT
ORTSGESPRÄCH**

Vergnügen
Musikalische Ladung
direkt ins Herz _8

Alles Schule
Schulleben _14

Rahlstedter Kosmos
Bibliothek der Dinge,
Sketching, Schlipptes
Momente, dit & dat _20

Preisätsel
Pizza Mia sponsert
4x 1 Pizza _34

Veranstaltungen
Nicht verpassen!
Offene Ateliers
Rahlstedt _35

**RUBRIKEN
LESESTOFF**

**Pastor lässt
Kirche im Dorf**
"Beten - bringt
das was?" Plus:
Konzerttermine _10

Astrologie
"Kommt er/sie
zurück zu mir?" von
Nancy Auerbach _13

Glamour & Reality
"Ein bisschen mehr
Liebe" von Kimberley
Schulz _16

Coaching
"Mental Health" von
Kim Gatermann _30

Literatur
"Auf der Suche nach
dem Wir-Gefühl" von
Alexander Posch
und Buchtipp von
Ramona Nicklaus
_32

**SERIE
DREHMOMENT**

Völkerverständigung
Auslandsaufenthalte
für Azubis _18



Spannung pur
mit Ramona
Nicklaus
auf Seite 33



Ich bin Dash!
Mich kann man
spielerisch programmieren
und in der Bibliothek
der Dinge ausleihen.
Seite 20



4x
1 Pizza von
Pizza Mia zu
gewinnen
Seite 34

ANZEIGE

Osteo-Apostel

Ihre Osteopathie-Praxis in Alt-Rahlstedt



Romy Christens
Heilpraktikerin | Osteopathin
Dipl. Sportwissenschaftlerin

Liliencronstrasse 25 · 22149 Hamburg
Tel. 0160 1573388
www.osteo-apostel.de



Einblick in die Atelier-
Werkstatt, wo edle
Füllfederhalter von Hand
gefertigt werden.

**Elbwood - Füllfederhalter
Schmiede in Tonndorf**

Text: VIRGINIE SIEMS Fotos: FLORIAN LÄUFER



Frank Pressentin mag es nicht,
wenn Dinge nach 10 Jahren noch
aussehen sollen, wie am ersten
Tag. Die von ihm verwendeten
Materialien besitzen Charakter
und Natürlichkeit. Sie verändern
sich mit der Zeit, entwickeln
Patina und erzählen Geschichten.

Elbwood - The Hanseatic Penmaker so steht
es auf der Website. Diese international
anmutende Marke hat ihren Ursprung in unse-
rer Nachbarschaft: von Tonndorf in die Welt hinaus.
Frank Pressentin ist ein Meister der Überwindung von
scheinbaren Gegensätzen. Er stellt die Balance her
zwischen Kunst und Handwerk, zwischen exklusiv
und bodenständig, zwischen sensibel und zupackend.
Er kommt als Macher ganz pragmatisch rüber, aber
wenn er seine Geschichten erzählt, hört man den Fein-
geist in ihm und sein kreativer Gestaltungswille wird
erlebbar.

Eigentlich ist Frank Pressentin Erzieher - beliebt
bei den Kids und Teens und auch geschäftlich sehr
erfolgreich. Er hat mit einem Partner zusammen einen

Wertschätzung



Nach dem Kriegsbeginn in der Ukraine ist aus der Sprachlosigkeit und aus der Sehnsucht heraus, etwas Bewegendes leisten zu wollen, dieser symbolträchtige blaugelbe Füllfederhalter entstanden. Frank Pressentin hat ihn in zwei schlaflosen Nächten von Hand gefertigt. Er steht für eine friedliche Kommunikation in Anlehnung an den Ausspruch von Edward Bulwer-Lytton:

„Der Stift ist mächtiger als das Schwert.“



Frank Pressentin übersetzt den Markennamen Elbwood frei mit: „verwurzelt mit der Elbe“.

Kinder- und Jugendhilfeträger mit 50 Mitarbeitern aufgebaut und zuletzt die Einrichtung als Geschäftsführer geleitet. Den nötigen Ausgleich zu seinem stressigen Berufsalltag hat er beim Bootsbau gefunden. Sehnsucht nach dem Meer. Faszination mit den eigenen Händen etwas zu schaffen. Die Liebe zum Material Holz, usw. Die Idee war eines Tages da. Er hat sich in sein neues Projekt reingehängt und als Autodidakt gelernt, wie man ein Boot baut. Es sollte ein Dory Boot werden, ein kleines Fischerboot, sechseinhalb Meter lang, aus Marinesperrholz und Epoxid/Glasfaser.

Beseelt vom Glückserlebnis während der handwerklichen Tätigkeit, fragte er sich zunächst, welchem Freizeitspaß er nach dem Bootsbau nachgehen könnte. Ein weiteres Boot kam nicht in Frage, denn dafür war die Werkstatt zu klein. Doch inspiriert durch die Seefahrtsmaterialien wie Mahagoni, Ebenholz und Messing sowie durch die Kapitäne und ihre Schreibpulte rückten schließlich die Schreibgeräte ins Visier. Einen Drechselkurs für Stifte später war die Idee geboren, das handwerkliche Geschick weiterzuentwickeln und sich auf kleinere Werke aus Holz zu konzentrieren. Die ersten Füllfederhalter aus Schiffschraubenbronze und Ebonit sind in dieser Zeit entstanden – die noch heute aktuelle Formgebung des Pocketmasters war geboren.

Eines Tages stellte er sich die nächste Frage: Warum gehe ich meiner Leidenschaft eigentlich nicht hauptberuflich nach? Und so hat er 2021 seinen Job an den Angel gehängt und angefangen, die Marke Elbwood, die bereits während des Bootsbaus gereift war, mit viel Engagement bekannter zu machen. Es gab natürlich einige zweifelnde Stimmen in seinem Freundes- und Familienkreis, die sich nicht vorstellen konnten, wie er damit



ein Auskommen haben wollte. Es kostet ja sehr viel Zeit, einen Füllfederhalter zu erstellen. Auch das Material ist in der Anschaffung nicht ganz billig und so kommt summa summarum ein stolzer drei- bis vierstelliger Preis für einen Elbwood-Füllfederhalter heraus. Würde es Käufer dafür geben?

Die Antwort ist eindeutig: Ja, es gibt einen Markt. Internationale Kunstliebhaber und Sachwertanleger sind begeistert von den edlen Füllfederhaltern handmade in Germany. Frank Pressentin hatte das richtige Gespür, denn der Sinn für Luxus hat sich gewandelt: „Immer weniger Menschen geht es darum, sich einen exklusiven Lebensstil anzueignen oder über Materielles gesellschaftliche Anerkennung zu suchen. Individualität ist an die Stelle von Markenkonformismus getreten.“ Er trifft den Zeitgeist und seine Kunden lieben es, dass er mit alten Weiler Maschinen arbeitet, die mechanisch analog von Hand gesteuert werden – nicht digital.

Inzwischen ist die Form seiner Füllfederhalterlinien ausgereift und er erweitert das Spektrum um neue Materialien. Der Reiz für ihn besteht darin, zu experimentieren, ob sich beispielsweise ein Naturkautschuk wie Ebonit oder ein edles



Die Federn sind das i-Tüpfelchen: Die ELBWOOD Schreibfeder gibt es in den Materialien 18 Karat / 750er Gold oder Edelstahl sowie in verschiedenen Farbvarianten und Federstärken.



Die Funktion ist immanent. Ein Schreibgerät – egal wie kostbar – ist immer auch ein Werkzeug.

Metall wie Mokume Gane zu einem Pocketmaster verarbeiten lassen und ob es ihm gelingt, eine Verbindung mit dem Gewinde herzustellen. Dabei entstehen neue Partnerschaften mit Künstlern, die die Materialien erschaffen. Und so schwingt mit jedem neuen Füllfederhalter auch der Zauber einer besonderen Verbindung zwischen Material, Künstler und Kunde mit, denn wie Frank Pressentin erklärt: „Emotionen übertragen sich über die Hand auf's Werk. Und was wir heute und in Zukunft als Luxus empfinden, ist mehr als das bloße Produkt; es umfasst den Prozess ebenso wie das Erlebnis.“ ■

www.elbwood.de



ANZEIGE

Wir ♥ Lebensmittel.

FEINKOST HINRICHS

Brockdorffstr. 94-96, 22149 Hamburg

HAUSLIEFERUNG

Tel. 040/673 91 353, Fax: 040/673 91 354

Mail: hinrichs.nord@edeka.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

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



Saints in Action – Show Act in der Rahlstedter Fußgängerzone

Text: SABINE ADAM Fotos: TEBBE SIEMS

Musikalische Ladung direkt ins Herz

Seit einiger Zeit gibt es an den Markttagen, mittwochs und samstags, in der Schweriner Straße vor dem großen Schaufenster einer Drogeriekette kleine Live-Konzerte der Band *Saints in Action*. Drei gut gelaunte Herren mit viel Lebenserfahrung spielen auf ihren Instrumenten „unplugged“ eingängige Oldies und Evergreens. Mikrofone, Verstärker oder Boxen kommen nicht zum Einsatz, sodass bei angenehmer Lautstärke ein akustischer und damit direkter Hörgenuss zu erleben ist. Die Bandbreite der Stücke reicht dabei von den Beatles bis zu Truck Stop. Leadsänger und Gitarrist Thomas von Sintern kennt bis zu 600 Songtexte auswendig und singt mit ansteckender Freude immer Richtung Publikum. Die Stimmung ist leicht und locker, man verständigt sich untereinander mit den Augen oder ein paar kurzen Sätzen, und schon geht es weiter mit den nächsten „Feel Good“ Akkorden. Eine feste Playlist existiert nicht, es wird gespielt, worauf man Lust hat oder was

„Die Straße ist die härteste Bühne der Welt.“

Thomas von Sintern



Die Saints in Action treten in Rahlstedt immer vor dm auf.

vom Rahlstedter Publikum gewünscht wird. Eine kleine Fangemeinde hat sich schon etabliert, sitzt gerne bei einer Tasse Kaffee in direkter Nachbarschaft, um die Musik „open air“ zu genießen. Zwei Damen, die sich selbst als Groupies bezeichnen, belegen regelmäßig ihren Dauerplatz in Sitznähe zu Ronald Farchau, dem Kontrabassisten. Kleinkinder staunen im Vorbeifahren aus ihren Karren heraus, größere Kleinkinder wagen auch mal ein Tänzchen. Manche, die stehen geblieben sind, weil der Song sie berührt oder mitgerissen hat, schwingen leicht in den Hüften oder tappen mit dem Fuß zum Rhythmus der Musik. Die Stimmung überträgt sich nicht nur in die Herzen der vorbei eilenden Menschen, auch der Gang wird plötzlich beschwingter. Eine Aufmerksamkeit in Form von kleinen Münzen oder Scheinen kann in die „Kasse“ geworfen werden. Es ist ein alter Hut, der ein paar Meter entfernt bereit liegt. Applaus ist das Mindeste, darüber freuen sich die drei Musiker

sehr. Seit zehn Jahren spielen sie in dieser Besetzung immer noch gerne zusammen. Straßenmusik hat seine besonderen Reize, ist flexibel und unmittelbar. Gerade jetzt, wo in Zeiten von Homeoffice und Videokonferenzen wieder nach dem wahren Leben gefiebert wird, ist ein Auftritt unter freiem Himmel willkommen. Nicht nur das Publikum, auch die Musiker profitieren von ihrem Auftritt. Probenraum und Bühne liegen sozusagen auf der Straße, „eine der härtesten Bühnen der Welt“ (O-Ton Thomas von Sintern), denn wenn dem Publikum die Musik nicht gefällt, lässt sich kein Euro im Hut blicken und es kommt auch nicht zu einem positiven Austausch zwischen Musikern und Publikum. Darauf legen *Saints in Action* großen Wert, sie mögen die kleinen Geschichten, die sich durch das Hören einer bekannten Melodie einstellen. Ihr Format kommt an, sie beherrschen ihre Instrumente und sind mittlerweile ein gern gesehenes Trio in der Schweriner Straße.

Die Saints in Action sorgen für gute Laune.

Ich treffe die drei zu einem munteren Gespräch und staune: Die Auftritte von *Saints in Action* reichen vom Norden in Dänemark bis Mailand im Süden und Dresden im Osten. Sie spielten auch für die Fernsehsendung „Titel Thesen Temperamente“ und für die ehemalige Lotto Fee Karin Ludwig Tietze. Ich erfahre außerdem, dass sie wegen des Lockdowns seit Januar 2020 zu Straßenmusikern wurden. Nachdem keine Anfragen bei ihrem Agenten mehr herein kamen, mussten neue Ideen her. Vor Corona wurden sie regelmäßig für Empfänge, Produkteinführungen, Geschäftseröffnungen oder Familienfeste gebucht, waren auch außerhalb Hamburgs gefragt und hatten sogar Engagements in Wien und Mailand. Bei Wohnzimmerkonzerten unterhielten sie als „walking act“ mit ihrer humorvollen und gewinnenden Art Freunde und Bekannte der Gastgeber. Leadsänger und Gitarrist Thomas von Sintern spielt neben anderen Instrumenten auch das 5 String Banjo. Er hat bereits zweimal die USA mit der Gitarre im Gepäck durchquert und dort in New Milford in Connecticut Massachusetts in einem Sommercamp Gitarre unterrichtet und Auftritte gegeben. Neben dem Gitarristen Thomas und dem Kontrabassisten Ronald, gibt es einen zweiten Gitarristen, den US Amerikaner Thomas Ryan aus North Carolina – der Liebe wegen ist er in Deutschland geblieben. Er spielt eine sogenannte Resonator-Gitarre, deren Korpus aus Metall besteht und hauptsächlich im traditionellen Blues- und Bluegrass-Stil eingesetzt wird. Außerdem begleitet er einige Stücke mit seiner Mundharmonika. Sie sind die ganze Woche mit ihren Instrumenten unterwegs, um an unterschiedlichen Orten in Hamburg ihr Publikum zu erfreuen und ihnen eine musikalische Ladung direkt ins Herz zu spielen. ■ Get in touch:

MusicTomvonS@gmail.com



Mit dem Hut Kasse machen.

MUSIKSCHULE VIVALDI

HURRA! WIR FEIERN UNSEREN 1. GEBURTSTAG!



MUSIKSCHULE VIVALDI

Musikschule Vivaldi
Rahlstedter Straße 68
22149 Hamburg

Tel.: 040 9824 7901
Mail: info@musikschule-vivaldi.de

www.musikschule-vivaldi.de

Pastor lässt Kirche im Dorf



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

Beten – bringt das was?

Fragen: VIRGINIE SIEMS Antworten: MATTHIAS MARKS Foto: WAL_172619 auf Pixabay

VS: Herzlich willkommen, Pastor Marks, hier bei uns im Redaktionsbüro.

Matthias Marks: Danke für die Einladung.

VS: Wie immer, möchten wir auch heute mit Ihnen über ein aktuelles Thema sprechen. Der Krieg in der Ukraine geht uns allen durch Mark und Bein.

MM: Himmelschreiendes Unrecht, was da geschieht. Ein souveräner Staat, ein selbstständiges Volk mit eigener Kultur, mit großer Sehnsucht nach Freiheit, mit eigenem Lebensrecht und einem unantastbaren Territorium ist ohne jede Not und ohne jeden nachvollziehbaren Grund angegriffen worden. Ein solches Unrecht ist unerträglich. Unser aller Mitgefühl gilt den Menschen, die durch diesen hirnlosen Krieg eines machtbesessenen, verrückt gewordenen Diktators in großes Leid gestürzt werden.

VS: Die Hilfsbereitschaft ist groß, in den Nachbarländern der Ukraine, auch bei uns in Deutschland, in Hamburg, in Rahlstedt. Wie geht die Kirchengemeinde damit um?

MM: Die enorme Betroffenheit ist überall zu spüren. Einige Familien haben Flüchtlinge aus der Ukraine aufgenommen. In allen Gottesdiensten und Andachten sammeln wir Spenden, die über die Kata-

MATTHIAS MARKS



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

strophenhilfe des Diakonischen Werkes unbürokratisch und schnell dort sind, wo sie gebraucht werden. An allen vier kirchlichen Standorten hängen große Banner: „Suche Frieden!“. Wir beteiligen uns an der Aktion von amnesty international „7 Wochen für die Menschenrechte“, an den Friedensdemos in der Stadt und anderen Maßnahmen. Und natürlich wird in unserer Gemeinde unaufhörlich für den Frieden in der Ukraine sowie in anderen Kriegs- und Krisenregionen gebetet.

VS: Das Sprichwort sagt ja: Not lehrt beten. In Krisenzeiten wie der Pandemie und jetzt des Krieges scheint es sich wieder zu bewahrheiten. Sogar Leute, die dem christlichen Glauben distanzieren gegenüberstehen, kommen jetzt in die Kirche, entzünden ein Friedenslicht und beteiligen sich an den Friedensgebeten. Können Gebete helfen, einen Krieg zu beenden?

MM: Ja, davon bin ich fest überzeugt. Gebete bewirken mehr, als wir oft denken, mehr als es uns bewusst ist. Die Montagsgebete damals in der DDR sind das beste Beispiel. Sie haben ganz wesentlich zum friedlichen Verlauf der Demonstrationen zur Wiedervereinigung beigetragen.

VS: Aber wenn Menschen hier in Rahlstedt beten, bekommt in Russland und

der Ukraine doch niemand etwas davon mit. Also kann man es doch gleich sein lassen, oder?

MM: Das wäre ein arges Missverständnis. Ich bete ja nicht zu Putin oder zu den anderen Strickziehern des Krieges. Auch nicht zu den Leidtragenden. Ich bete zu Gott. Und das tue ich in der Gewissheit, dass seine Macht größer ist als alle Mächte der Welt. Nicht ich bin es, der beim Beten das Ruder herumreißt, sondern Gott ist da am Werk.

VS: Und wie funktioniert das? Ich könnte mir vorstellen, dass manche unserer Leserinnen und Leser sich das auch fragen. Einerseits die Hoffnung, dass es gut sein könnte, in dieser Situation jetzt auch die Hände zu falten. Andererseits die Fragen und Zweifel, ob es Gott gibt, ob er mein Gebet erhört, ob er einem Diktator, der nur an sich, aber nicht an Gott glaubt, wirklich in die Speichen fallen und das Böse beenden kann.

MM: Fragen und Zweifel gehören zum Glauben dazu. Aber schon, wenn jemand auf den Gedanken kommt, dass Beten jetzt dran ist, hat die Hoffnung gesiegt.

VS: Es heißt ja auch: Die Hoffnung stirbt zuletzt.

MM: Ja, und da hilft das Gebet, wie ein letzter Strohalm, an den wir uns klammern können. Wenn der Boden unserer vermeintlichen Sicherheiten ins Wanken gerät oder einbricht, wenn wir erfahren müssen, dass wir unser Leben nicht selbst in der Hand haben, sondern Mächten ausgeliefert sind, die wir nicht beherrschen, dann ist das Gebet ein Mittel gegen die Ohnmacht und Hilfslosigkeit.

VS: Ein Rettungsanker.

MM: Sie sagen es. Wenn ich bete, gestehe ich mir ein, dass ich bedürftig bin. Beten ist ja kein Selbstgespräch, auch nicht bloß ein meditativer Flow. Mein Gebet hat einen Adressaten. Wenn ich bete, wende ich mich an ein Gegenüber, dem ich vertraue, dass er wirklich helfen kann. An eine allmächtige Autorität, die Güte ausstrahlt und das Gute für uns und alle Menschen will. Beten heißt Reden mit Gott und Hören auf Gott. Letzteres wird oft vergessen.

VS: Ich frage mich sowieso, wie Gott ein Ohr haben kann für die Fülle von Gebeten, die weltweit im Sekundentakt auf ihn einprasseln.

MM: (lacht) Wie das geht, weiß ich auch nicht. Aber das muss Gott sei Dank nicht unsere Sorge sein. Klar ist aber, dass nicht nur wir Gott, sondern auch Gott uns etwas zu sagen hat. Und dass wir ihn erst hören können, wenn wir still werden, ihn nicht nur mit unseren Wünschen und Anliegen zutexten, sondern bei uns, un-

ter uns und in uns selbst zu Wort kommen lassen. Denn er weiß besser, was wir brauchen.

VS: Aber da schwirren so viele Stimmen in mir und um mich herum. Woher weiß ich denn, dass es Gottes Stimme ist?

MM: Wir werden es gewahr. Vielleicht nicht direkt, weil seine Stimme oft leiser ist als die anderen und uns manchmal durch Menschen erreichen will, denen wir es nicht abnehmen, dass durch sie Gott zu uns spricht. Aber so lerne ich es aus der Bibel, aus Gesprächen und eigenen Erfahrungen: Gott sorgt selbst dafür, dass sein Wort bei den Menschen Gehör findet und nötige Veränderungen in Gang kommen.

VS: Aber stimmt das Sprichwort dann noch, dass Not die Lehrmeisterin des Gebets ist?

MM: Eine gute Frage. In der Bibel steht

„Beten ist ja kein Selbstgespräch, auch nicht bloß ein meditativer Flow. Mein Gebet hat einen Adressaten.“

etwas anderes. Paulus, der erste große Theologe der Christenheit, blickt da weiter. Er ist überzeugt: Wir Menschen kämen gar nicht auf den Gedanken zu beten, wenn wir nicht zuvor bereits von Gott berührt worden wären. Wörtlich heißt es in seinem Römerbrief: „Wir wissen nicht, was wir beten sollen, wie sich´s gebührt. Der Geist selbst tritt für uns ein mit unaussprechlichem Seufzen.“ (Römer 8, 26). Das heißt: Unser Bedürfnis zu beten ist von Gott initiiert. Der Heilige Geist ist die Lehrmeisterin des Gebets.

VS: Dann brauchen wir in unseren Gebeten also Gott gar nicht erst herbeizurufen, weil er, indem wir beten, schon da ist. Dann machen die Friedensgebete für die Ukraine ja richtig Sinn.

MM: Und wie! Jedes einzelne Gebet zwingt die Kriegstreiber in die Knie. Jedes Gebet trägt dazu bei, dass sie merken: „Da ist jene höhere Macht am Werk, gegen die ich machtlos bin.“ Und dann stehen sie vor der Entscheidung: Sich von Gott ins Herz und Gewissen reden zu lassen, zur Vernunft zu kommen, von ihren zerstörerischen Machenschaften abzulassen und aus dem Bösen Gutes entstehen zu lassen. Oder sich gegen Gott aufzuba-

Wenn Ressourcen

Manche Dinge gehören einfach zusammen. BRUNATA-METRONA fördert Klimaschutz und Lebensqualität - dank innovativer, digitaler Produkte, Dienstleistungen und Tools.

www.brunata-metrona.de



dann Schonung



Pastor lässt Kirche im Dorf

men, um am Ende zu verlieren und unterzugehen. Gottes Kraft ist unbesiegbar. Das lehrt die Geschichte: Sein Einstehen für das Gute, seine Liebe zu den Menschen und allem Lebendigen behält immer das letzte Wort.
VS: Hoffen wir, beten wir, damit dieser

Krieg bald ein Ende hat. Vielen Dank, Pastor Marks, für dieses Gespräch. Für die nächste Ausgabe sprechen wir mit Ulrike Frick, der Kirchenmusikerin der Gemeinde.
MM: Ja, nach Corona bedingter Pause gibt es dieses Jahr wieder ein Musical,

das sie mit den Mitgliedern ihrer Chöre aufführen wird. Darüber werden wir sprechen. Man darf gespannt sein.
VS: Das sind wir schon. Also bis demnächst ... ■
www.kirche-alt-rahlstedt.de

DREI KONZERTTERMINE IN RAHLSTEDTER KIRCHEN



**SAMSTAG, 23. APRIL 2022
18 UHR**

Abendmusik mit dem Wald-dörfer Kammerorchester

Werke von Franz Schreker, Antonio Vivaldi, Adam Carse, Edward Elgar, Astor Piazzolla.
 Solistin: Meret Sophie Fiedler
 Leitung: Susan Herrmannsfeldt

■ **Martinskirche**
Sieker Landstraße 3
22143 Hamburg
Eintritt frei, am Ausgang bitten wir um eine Spende.



**SONNTAG, 29. MAI 2022
18 UHR**

"Der Himmel voller Geigen"

Stücke von Beethoven, Sibelius und Chatschaturjan. Es spielt das Wandsbeker Sinfonie Orchester (WSO) unter der Leitung von Wolf Tobias Müller. Die Solistinnen sind Studierende und ehemalige Studierende der HdK (Hochschule der Künste Berlin) Violin-Klasse von Prof. Marianne Boettcher.

■ **Martinskirche**
Sieker Landstraße 3
22143 Hamburg
Kontakt: wso-hamburg.de



**FREITAG, 10. JUNI 2022
18 UHR**

Chorkonzert

Herzlich willkommen zu unserem Chorkonzert ein, bei dem wir auch zum gemeinsamen Mitsingen einladen! Es singt der regionale Jugendchor Rahlstedt und Mitglieder des Projektchores Alt-Rahlstedt.

Leitung: Ulrike Frick,
 Klavier: Samuel Raphaelis,
 Querflöte: Anja Marie Böttger
 ■ **Trinitatiskirche**
Halenseering 6, 22149 Hamburg
Eintritt frei, am Ausgang freuen wir uns über eine Spende.

ANZEIGE

	Martha Haus • Vollstationäre Pflege • Kurzzeitpflege Am Ohlendorffturn 20-22 22149 Hamburg Tel. (040) 6 75 77-0	Martha Stiftung Der Partner für Senior:innen in Rahlstedt   martha-stiftung.de
	Diakoniezentrum Rahlstedt • Ambulante Pflege zu Hause • Häusliche Hilfe • Servicestützpunkt für Senior:innen Greifenberger Straße 54 22147 Hamburg Tel. (040) 64 89 99-0	
	Seniorenwohnungen • Information und Beratung • Wohnen mit Service zu Hause durch die SVS-Karte • Servicestützpunkt für Senior:innen I.) Brockdorffstraße 57a II.) Am Ohlendorffturn 16 III.) Am Ohlendorffturn 18 IV.) Paalende 25a Info-Tel. (040) 67 57 71-55	
	Wohngemeinschaft • für Menschen mit Demenz Greifenberger Straße 54a Tel. (040) 64 89 99-0	

Astrologie



Kommt er/sie zurück zu mir?



Kartenlegen.
 Der schmale Grad zwischen Selbstbestimmung und Verantwortungsabgabe.

Ein Blick in die Zukunft mit Nancy Auerbach – heute Tarotkarten

Text: NANCY AUERBACH Illustrationen: SHUTTERSTOCK & PIXABAY

Ober jemals zurückkommt oder auf und davon ist, können weder ich noch die Karten beantworten. Dies übersteigt die „Magie“ dieses Tools.
 Eine sehr beliebte Frage ist auch „Ist er/sie der/die Mann/Frau für's Leben?“ An dieser Stelle sollte man sich selbst fragen, was seine tiefsten Wünsche und Erwartungen sind. Karten können weder einen Ex-Partner, das traute Heim oder den Heiratsantrag herbeizaubern.

Ebenfalls sollte man die Finger von Karten lassen, um Verantwortung abzugeben. Wie sage ich immer so schön – die Karten sind ein guter Ratgeber, aber ein schlechter Herr. **„Tarot ist eine Erweiterung, Bereicherung und Stärkung des inneren Monologs“** - Rachel Pollack

In diesem Artikel möchte ich Ihnen liebe Leser und Leserinnen den Nutzen des Tarot näherbringen: Das Tarot dient zur Bewusstseinsweiterung. Wir legen uns zu dem Thema XY die Karten (lassen sie uns legen) und haben somit die Möglichkeit anhand der Karten, die oft tatsächliche Personen, die jedenfalls in dieses Thema involviert sind oder Situationen der Angelegenheit ganz klar zeigen. Im Zuge dessen können wir der Frage gegenüber eine andere Haltung einnehmen, uns Bestätigung oder Antworten holen.

Vorweg – ein klassisches Tarot-Deck besteht aus 78 Karten. 22 große Arkana sowie 56 kleinen Arkana. Das Wort Arkana

bedeutet Geheimnis. Daher handelt es sich bei den großen Arkana um die großen Geheimnisse im Leben, die größeren Meilensteine und Archetypen, die jeder von uns einmal in seinem Leben durchlaufen wird. Die kleinen Arkana stehen für die kleinen Geheimnisse und stellen Alltagssituationen dar. Unter den kleinen Arkana gibt es außerdem die 16 Hofkarten, die 16 verschiedene persönliche Charaktere darstellen.

Somit können in Legungen durchaus klar beschriebene Situationen und Stimmungen zwischen Partnern, Freunden, Mutter-Kind oder anderen Familien-Konstellationen auftreten. Die Karten können außerdem vergangene oder zukünftige Ereignisse anhand klarer Bilder darstellen. Dafür muss man kein Profi sein. Selbst ein Laie kann die Bildsprache des Tarot in seiner oberflächlichen Deutung entschlüsseln.

Das Kartenlegen ist ein zauberhaftes Werkzeug und hat heutzutage eher weniger mit dem Klischee der mystischen älteren Dame mit Glaskugel, deren Schulter eine Katze ziert, zu tun. Es sollte in erster Linie als Wegweiser und zur Hilfe der persönlichen Entwicklung genutzt werden. ■



NANCY AUERBACH

Kartenlegerin und Astrologin aus Leidenschaft. Geschäftsführerin von NancysAkasha.

Instagram: [nancys.akasha](https://www.instagram.com/nancys.akasha)
 Website: www.nancysakasha.de

ANZEIGE



KOSMETIK SLAMA
 AGING SPECIALIST
 ★★★★★
 BEGLEITET, STÄRKT, BEWÄHRT

UNSER KOSMETIK-STUDIO IST IHR ERKLÄRTER „ANTI AGING SPEZIALIST“

SUSANNE SLAMA
 OLDENFELDER STIEG 15
 22143 HAMBURG
 PARKPLÄTZE SIND VOR DEM HAUS VORHANDEN!

TERMINE NACH VEREINBARUNG:
 TELEFON: (040) 66 85 08 62
 E-MAIL: kosmetik.slama@icloud.com
 ONLINE BUCHEN: www.kosmetik-slama.de

"KOMPETENZEN ERMITTELN"
Erfreuliche Ergebnisse bei KERMIT

Bei den Vergleichsarbeiten der 5. Klassen haben unsere ehemaligen SchülerInnen auf den weiterführenden Schulen überdurchschnittlich gute Ergebnisse erreicht. Wir freuen uns sehr über die tollen Leistungen und bedanken uns bei allen LehrerInnen für die gute Vorbereitung.

GROSSES SOMMERFEST
am Freitag, 10. Juni
14:30 bis 17:30 Uhr
Ein buntes Programm mit Spielen, Musik und kulinarischen Angeboten!



Es hat Spaß gemacht, ein Coronavirus aus einer Styroporkugel, Zahnstochern und Knete zu basteln.

CORONA-FORSCHERTAGE IN DER KLASSE 2C
Was ist das für ein Virus?

Das wollten wir, die Kinder der Klasse 2c, endlich ganz genau wissen. Unsere Klassenlehrerin Frau von Heyden hat daraufhin zwei Forschertage zu diesem Thema geplant und Laptops für unsere Klasse besorgt. Es gab viele Fragen wie *Woran merkt man, dass man Corona hat? Was ist Quarantäne? Warum heißt das Virus „Corona-Virus“?* Nun wissen wir über Corona Bescheid und verstehen, warum unser Leben im Moment zwar auch schön, aber doch noch so ganz anders als früher ist.



Wir haben in Zweiergruppen zu einem Themenbereich rund um Corona gemalt, geschrieben und ein Plakat erstellt.

Gegen das Vergessen der Opfer des Nationalsozialismus

Gedenkveranstaltung für das NS-Opfer Hans Müller am 23. April

Text: VIRGINIE SIEMS

Im März 1942 wurde der Hamburger Hans Müller am ehemaligen Schießplatz Höltigbaum mit nur 22 Jahren als „Wehrkraftzersetzer“ erschossen. Aktuell wurde hier ein Stolperstein für ihn verlegt. Um an das Schicksal von Hans Müllers zu erinnern, findet am Sonnabend, den 23. April, um 15 Uhr eine Gedenkveranstaltung mit Podiumsgespräch in der Stadtteilschule Oldenfelde, Delingsdorfer Weg 6, statt. Hierzu laden die SPD-Bürgerschaftsabgeordnete Astrid Hennies, die die Stolpersteinverlegung als Patin unterstützt hat, das KulturWerk Rahlstedt, der Rahlstedter Kulturverein, der Verein Stadtteilzentrum Rahlstedt, die Stadtteilschule Oldenfelde und weitere Engagierte herzlich ein.

Auf der Veranstaltung werden Schüler:innen der Stadtteilschule Oldenfelde mit Wolfgang Kopitzsch, Bundes- und Landesvorsitzender des Arbeitskreises ehemals verfolgter und inhaftierter Sozialdemokraten (AvS) sowie weiteren Gästen ins Gespräch kommen. In einem Schulprojekt haben die Schüler:innen unter der Leitung des Geschichtslehrers Jörn Nissen in den vergangenen Monaten das Leben Hans Müllers erforscht.

Noch bis zum 23. April ist zudem eine Plakat-Ausstellung zum Schicksal Hans Müllers im KulturWerk Rahlstedt, Boizenburger Weg 7, zu sehen. Hier wird auch die Geschichte des Schießplatzes Höltigbaum und der Hamburger Wehrmachtjustiz beleuchtet. Die Ausstellung wurde ebenfalls von den Schüler:innen der Stadtteilschule Oldenfelde erarbeitet. ■

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an das Bürgerbüro von Astrid Hennies unter:

buergerbuero@astrid-hennies.de



Es gibt in Hamburg aktuell 6.193 Stolpersteine.

www.stolpersteine-hamburg.de



23. April
Gedenkfeier in
der STS Oldenfelde
bis 23. April
Ausstellung im
KulturWerk
Rahlstedt

ZUM HINTERGRUND VON HANS MÜLLER

Hans Müller wurde 1920 in Hamburg geboren, sein Stiefvater stand als Angestellter der Bauwerkschaft vermutlich der SPD nahe. Zunächst arbeitete Hans Müller als Artist im Circus Krone, später als Kraftfahrer für das Universitätsklinikum Eppendorf. Seit seiner Einberufung in die Wehrmacht 1940 wurde er als Funker eingesetzt. Im Februar 1942 wurde Hans Müller vom Kriegsgericht wegen „Zersetzung der Wehrkraft“ zum Tode

verurteilt und am 6. März 1942 am Schießplatz Höltigbaum erschossen. Hans Müller war mit Margot Müller (geborene Sietz) verheiratet. Das Paar hatte zwei Kinder: Hannelore (geboren 1940) und Peter (geboren 1941).

Am Höltigbaum befand sich in der Zeit des Nationalsozialismus ein Truppenübungsplatz mit Schießständen. In den letzten Jahren des zweiten Weltkriegs wurden hier mindestens 330 Wehr-

machtangehörige sowie Kriegsgefangene erschossen. Seit 2003 erinnert in der Straße Neuer Höltigbaum/Ecke Sieker Landstraße eine Gedenktafel an die Opfer. 2015 wurde zudem einige Meter entfernt eine Informationsstele aufgestellt. Auf Antrag der Fraktionen von SPD und Grünen hat der Regionalausschuss Rahlstedt aktuell beschlossen, dass der Erinnerungsplatz neu gestaltet und für die breite Öffentlichkeit sichtbar gemacht werden soll.

ANZEIGE

Helen Doron®
English

20 JAHRE ENGLISCH FÜR KINDER

Hamburg Rahlstedt
Tel.: 040 67378573



Ein bisschen mehr *Liebe*

Text: KIMBERLEY SCHULZ Foto: OLIVER REETZ

Lieber Leserin, lieber Leser,

ich hoffe, Sie sind gesund undmunter durch die ersten Monate des Jahres gestartet - das Jahr, welches nach zwei sehr eingeschränkten Kalenderjahren endlich mehr Freiheit für uns alle bringen sollte. Ich wollte mit Ihnen dieses Mal über die ersten Sonnenstrahlen, wieder längere Tage, meine Motivation zum Frühjahrsputz und als leidenschaftliche Cabrio-Fahrerin natürlich auch über kleine Ausflugsziele sprechen. „OH APRIL“, wollte ich sehnsüchtig in diese bunte Welt voll fliegender Bienchen und Schmetterlinge hinausrufen und romantisch über blühende Wiesen tanzen.

Doch statt ganz positiv und blitzblank Richtung Frühlingssonnenuntergang zu fahren und am Wasser oder auf Balkonien anzugrillen, wurde dieses Jahr gerade, als ich endlich den eigenen Hintern von der Couch bewegen konnte, mein parkendes Auto angefahren, ich lag erst eine Woche mit nachweislich einer fiesen Grippe wirklich krank im Bett, zwei Wochen später dann eine ganze Weile mit dem aktuellen Virus der Nation erneut und die Ereignisse in der Welt belasten viele von uns sicherlich zusätzlich sehr.

Lange wurde der Hippie-Slogan aus den späten 60ern „MAKE LOVE NOT WAR“ eher modisch vermarktet - jetzt sollten wir diese Shirts & Co unbedingt wieder aus den Kisten und Schränken kramen und ein Statement setzen: Mehr Liebe!



Kimberley Schulz bekannt aus dem TV, u.a. Take me out und Der Bachelor

Das hier ist schon ein liebevoller Reminder für den Tag, der angeblich immer „gar nicht so wichtig“ für einige Mütter ist, aber am Ende dann doch zu kleinen Angebereien oder Tränchen in deren Mädelsgruppen führt...

Aber wissen Sie auch, was wir auf keinen Fall vergessen dürfen? Unsere eigene mentale Gesundheit! Die Pandemie schien halbwegs überwunden, da überwältigte viele von uns die nächste schlimme Meldung. Natürlich - wir wollen nicht wegsehen, wir dürfen die Augen auch nicht vollständig verschließen. Dennoch ist niemandem von uns geholfen, wenn die Seele am Ende so sehr blutet, dass es Ihnen und Ihren Liebsten selbst sehr schlecht geht. Achten Sie auf sich, das ist wirklich ganz wichtig.

Haben Sie denn die Zeitumstellung Ende März gemerkt? Wie lange wird eigentlich schon über die Abschaffung diskutiert und kam irgendjemand schon je zu einem Ergebnis? Das sollte ich gleich selbst einmal recherchieren... Lange, sonnige und warme Abende sind natürlich ganz wunderbar und passen perfekt zu meiner „Ich tanze Richtung Sonnenuntergang“-Philosophie. Lediglich liebevoll von der Sonne geweckt werde ich morgens um 5:30 Uhr dann doch eher nicht, wenn ich erst einige Stunden später aufstehen muss. Sobald dieser fiese Strahl sich also um unmoralischen Uhrzeiten durch meine Gardinen

schummeln möchte, werde ich da sein und alles geben, um aus mir keine grimmige Frühaufsteherin werden zu lassen!

Bevor die heißen Tage aber über uns bestimmen, dürfen Sie bitte den Muttertag Anfang Mai nicht vergessen. Ähnlich wie Weihnachten steht dieser Sonntag immer wieder ganz überraschend vor der Tür. Man muss die Feste feiern, wie sie fallen - also liebe Töchter, Söhne und Väter, die diese Worte vielleicht gerade lesen: Das hier ist schon ein liebevoller Reminder für den Tag, der angeblich immer „gar nicht so wichtig“ für einige Mütter ist, aber am Ende dann doch zu kleinen Angebereien oder Tränchen in deren Mädelsgruppen führt...

Lassen Sie mich noch eine Frage stellen: Planen Sie einen Sommerurlaub in diesem Jahr? Wie sieht es eigentlich mit Reisen aus - spontan, trauter Kleingarten, Ostsee oder Fernreise? Möglich scheint es ja! Ich möchte in 2022 auf jeden Fall nicht wieder zu denjenigen gehören, die lieb und brav die Sommersonne am offenen Fenster genossen haben und das Meer nur aus

Erzählungen kennen. Es war einmal in einem Land weit vor unserer Zeit...

Also genießen Sie die längeren Frühlingstage und das vor uns liegende Osterfest. Auch wenn ich bekennende Kerzenliebhaberin bin und flauschige Kuscheldecken sowie tolles Ambiente-Licht mein Herz erobern - ich freue mich enorm auf wärmere Tage und Vitamin D, Sie auch?

Ich gehe jetzt raus und erschnuppere wahrscheinlich irgendwo den Geruch von brennender Grillkohle. Ein Geruch, auf den ich mich definitiv schon lange gefreut habe und den ich nach meiner Quarantänezeit noch mehr zu schätzen weiß.

In diesem Sinne, bleiben Sie gesund, lassen Sie es sich schmecken und bis ganz bald! ■

From Kimi with love & ein bisschen mehr Liebe, bitte!

Ihre Kimberley

KIMBERLEY SCHULZ

Die studierte Art Directorin und ausgebildete Sprecherin stammt ursprünglich aus dem Alten Land und fand nach einigen Auslands-Exkursionen vor sechs Jahren in Hamburg ihr Zuhause. Aktuell arbeitet die 28-Jährige in einer Hamburger PR-Agentur, vorher war sie längere Zeit als Lifestyle & People Redakteurin tätig.

FUN FACT: Kimberley ist amtierende "Norddeutsche Sprechsportmeisterin" im Team.

ANZEIGE

Team Lieblingsmakler

Wir lieben Immobilien, ganz gleich ob Altbau oder Neubau. Jede Immobilie hat ihren eigenen Charme und jeder Mensch hat ein individuelles Zuhause-Gefühl. Daher können wir vom Jugendstilvilla-Verkauf über den Verkauf von Einzel- oder Doppelhaushälften, Reihenhäusern und Eigentumswohnungen bis hin zu Neubauvorhaben jeden Traum in Rahlstedt und Umgebung realisieren.

Unsere Erfahrung Ihre Sicherheit
Bei uns ist Ihre Immobilie in guten Händen. Wir stehen Ihnen zur Seite.



Ihr Vertrauensmakler

🏠
DOLBERG-Immobilien
Rahlstedter Bahnhofstr. 16
22143 Hamburg

☎
Tel. 040 / 66 00 00

📠
Fax: 666056

✉
E-Mail: info@dolberg.de

🌐
www.dolberg-immobilien.net



Fast die ganze Welt steht zusammen. Langjährig gepflegte Beziehungen funktionieren und zeugen, wie belastbar sie sind. Miteinander sprechen und Werte miteinander teilen sind ein hohes Gut, wie wir gerade erleben müssen. Deutschland hat viele politische Verbindungen in der Welt aufgebaut – aber auch viele private wertvolle Verbindungen sind dank Städtepartnerschaften, Schüleraustausch- und Studentenprogrammen entstanden. Doch Auslandsverfahren gehören nicht nur auf den Karriereplan einer kleinen Elite. Im Gegenteil: Es ist wichtig, dass das Auslandspraktikum auch bei Azubis und Berufstätigen ins Visier rückt. Diese Programme werden von der Bundesregierung und auch der EU finanziell unterstützt. Text: VIRGINIE SIEMS Illustrationen: PIXABAY

Ein Praktikum im Ausland stärkt weltweite Beziehungen

Völkerverständnis



KATRIN BUSCHE
Bildungsreferentin Erasmus+
Programm bei Arbeit und Leben
Hamburg / Bildung International

Runter vom Sofa, rein ins Abenteuer

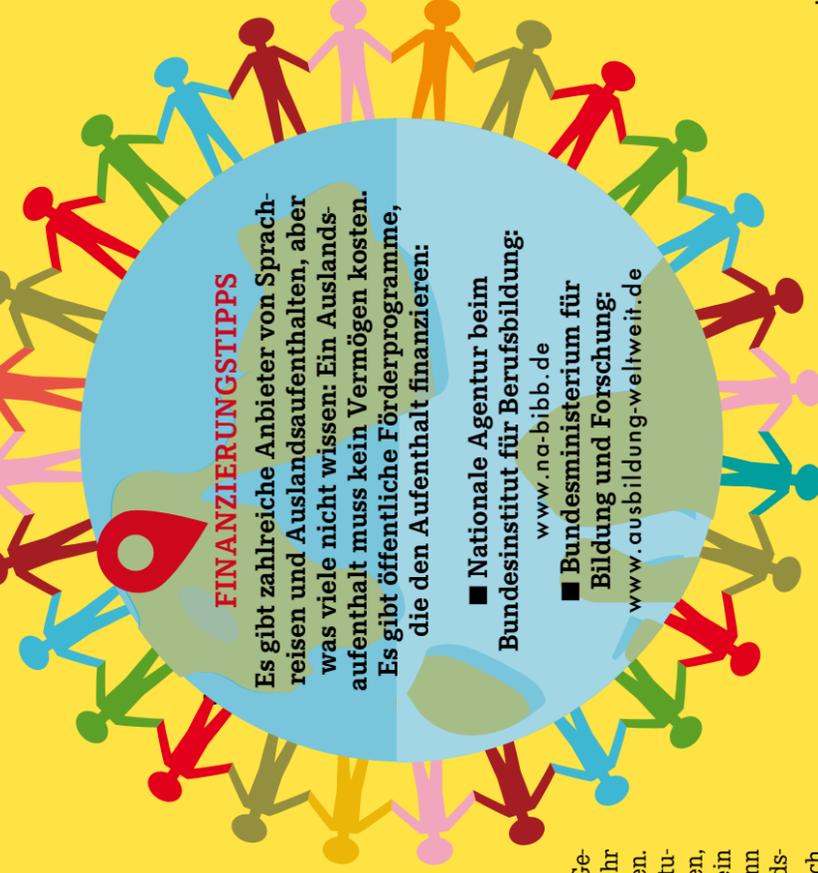
Je globaler und internationaler moderne Gesellschaften arbeiten und leben, umso mehr müssen sie miteinander kommunizieren. Das bedeutet, dass auf sprachlicher und kultureller Ebene Brücken gebaut werden müssen, damit die Kommunikation funktioniert. Allein der Schulunterricht oder ein Sprachkurs kann das nicht leisten. Erst ein zusätzlicher Auslandsaufenthalt lässt uns Land und Leute persönlich erleben und verstehen – als Tourist, und als Praktikant noch viel mehr.

Ein Praktikum im Ausland ist ein echtes Abenteuer, bei dem man mit neuen Lebenserfahrungen, Sprachkenntnissen und fachlichem Know-how wieder heimkehrt sowie einer großen Portion Spaß und persönlichen Erlebnissen im Gepäck. Der Clou: Das Abenteuer wird von Förderprogrammen finanziell kräftig gefördert. Das Praktikum kann zwischen zwei Wochen und zwölf Monaten dauern und ist in allen EU-Ländern sowie in vielen Ländern weltweit möglich. Bewerben können sich Auszubildende, Berufs- oder Berufsfachschüler*innen, Teilnehmer*innen an Weiterbildungsängen sowie Absolvent*innen einer Aus- bzw. Weiterbildung bis zu zwölf Monate nach deren Abschluss.

Drei Möglichkeiten gibt es:

- eine Gruppenreise, die über die Berufsschule organisiert wird – Termine und Länder sind vorgegeben
 - eine organisierte Gruppenreise von Arbeit und Leben – Termine und Länder sind vorgegeben
 - eine individuelle Reise, die über die Personalabteilung zeitlich flexibel organisiert wird, z.B. in eine ausländische Niederlassung des Ausbildungsbetriebes
- Übrigens: Es ist möglich, während einer Ausbildung mehrmals ins Ausland zu gehen, zum Beispiel einmal im zweiten oder dritten Lehrjahr und nochmals direkt nach Abschluss.

Arbeit und Leben/Bildung International
E-Mail:
international@hamburg.arbeitundleben.de
Telefon: +49 (0)40 284016-11
www.hamburg.arbeitundleben.de/bildung-international



LUISA KRUSCHINSKI
Rahlstedter Azubine

Ich gehe nach Kanada

Ich mache zurzeit eine Ausbildung zur Kauffrau für Spedition und Logistikdienstleistung bei der Firma Fr. Meyer's Sohn (GmbH & Co.) KG. Als ich über Freunde von der Europaklasse erfahren habe, welche ein Auslandspraktikum inkludiert, war mir schnell klar, dass ich das unbedingt machen möchte. Zu meinem Glück gab mir mein Ausbildungsbetrieb die Möglichkeit mich nicht alleinig auf Europa beschränken zu müssen. Aufgrund der aktuellen Corona-Situation erschloss sich Kanada, Vancouver als ein sehr sicheres Reiseziel. Aber wie und wo fängt man mit der Organisation einer solchen Reise an? Neben ein paar Informationen über die Schule, hat mich mein Ausbilder auf das Programm Erasmus+ aufmerksam gemacht, die bei der Finanzierung und Organisation weltweiter Praktika Unterstützung anbieten. Danach war es ganz einfach: Meine Ausbildungsleiterin organisierte mir den Praktikumsplatz bei unserer kanadischen Niederlassung, während ich im Anschluss den Förderantrag bei Erasmus+ gestellt habe. Das Schwierigste war das richtige Visum für solch ein Aufenthalt zu beantragen, da das Prinzip der dualen Ausbildung außerhalb Deutschlands oftmals nicht bekannt ist. Nach Kontaktaufnahme mit der kanadischen Botschaft, der Recherche über die offizielle Government Website Kanadas und der Besprechung mit Ausbilder und Ansprechpartnern über Schule und Erasmus+ konnte dies schnell geklärt werden. Nun kümmere ich mich nur noch um das Buchen von Flügen und Unterkunft, damit der Vorfreude auf meinen Aufenthalt in Vancouver nichts mehr im Weg steht.

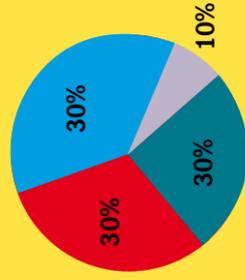
Was ich mache, wenn im Büro eine ausländische Nummer anruft*

■ Hektisch die eine Kollegin suchen, die auch am Telefon Englisch sprechen kann.

■ Die Kopfhörer lauter stellen, um den Anruf nicht zu hören.

■ Insgeheim alle beneiden, die sich trauen, eine Fremdsprache zu sprechen.

■ Rangesen, denn nach meinem Auslandsaufenthalt weiß ich, wie froh der oder diejenige am anderen Ende ist, wenn sich jemand bemüht in der fremden Sprache zu sprechen.



* Gefühlte Wahrheiten der Redaktion

Was Auszubildenden bei Auslandsaufenthalten lernen:

- stärken ihre interkulturelle Kompetenz und ihr Verantwortungsbewusstsein
- erwerben neue Fachkenntnisse und selbstständige Fertigkeiten
- agieren souverän im Umgang mit internationalen Kunden und Geschäftspartnern.



Evtl. kann ich sogar noch verlängern. Ich bin sehr zuversichtlich, dass mir die Zeit in Kanada positive Erfahrungen auf Berufsebene einbringen wird und mir verhilft meine fachlichen Sprachkenntnisse weiter zu verbessern.

ZITAT
„Heutzutage ist das wichtigste zu lernen, wie man andere Völker versteht. Und zwar nicht nur deren Musik, sondern auch ihre Philosophie, ihre Haltung, ihr Verhalten. Nur dann können sich die Nationen untereinander verstehen.“

Helmut Schmidt auf www.studierendenwerk-hamburg.de

TOP 5 Warum sich Ausbildungsbetriebe für ein Auslandspraktikum ihrer Azubis engagieren:

- 1** Steigerung der Attraktivität der Ausbildung
- 2** Vorbereitung auf internationale Arbeitswelt
- 3** Höhere Bindung der Azubis an Unternehmen
- 4** Weiterbildung interkultureller Kompetenzen und Fachkenntnisse
- 5** frischer Wind im Ausbildungsbereich



Rahlstedter Kosmos



MINT steht für Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik

BÜCHERHALLE RAHLSTEDT Die Bibliothek der MINT-Dinge

Die Bibliothek ermöglicht niedrigschwellige Zugang zu (ersten) naturwissenschaftlichen Erfahrungen mit dem Ziel, Kinder und auch Erwachsene in ihren MINT-Fähigkeiten zu stärken, indem sie naturwissenschaftliche Phänomene entdecken, hinterfragen und durch selbst gewonnene Erkenntnisse besser verstehen. Es wartet eine bunte Mischung aus hilfreichen Alltagsdingen und Experimentier- und Forschungsgegenständen. Vom Teleskop, Energiemessgerät und Kartoffelbatterie bis MakeyMakey, Dash und Hand-Planetarium ist für jeden Forschergeist etwas zum Ausleihen dabei!



Die Leiterin der Bücherhalle Rahlstedt Jasmin Meinke freut sich auf viele Forscher*innen!



Insgesamt warten 35 Teile auf kleine und große Wissenschaftler*innen.

Lust auf Forschen und...

JUKA DOJO Der Frühling steht vor der Tür: Jetzt noch zur Frühjahrsfigur...



Das Frühjahr ist da und wir freuen uns, leichte Sachen zu "tragen". Am schönsten ist es, wenn man sich sprichwörtlich wohlfühlt in seiner Haut. Das kann individuell höchst unterschiedlich sein. Während einige den sportlich durchtrainierten Körper vorziehen, gibt es andere, die einfach nur ein bestimmtes Wohlfühlgewicht anstreben, ohne auf eine bestimmte Körperregion genau achten zu wollen. Und doch haben fast alle eines gemein: Jeder möchte noch ein paar Pfunde loswerden. Dass das auch kurzfristig möglich ist, beweisen jedes Jahr die vielen Menschen, die uns genau zu dieser Zeit aufsuchen und uns diesen Wunsch mitteilen. Kurzfristig bedeutet in diesem Zusammenhang zwischen 1-2 Monaten. In der Tat kann man bereits innerhalb von 8 Wochen bis zu 8 Kilo verlieren.

Die Voraussetzungen dafür sind zweierlei:
1. Gesunde Ernährung und keine Crashdiät bei der man viel Muskelmasse verliert. Wir möchten, dass unsere Kunden viel Fett verlieren und sich in ihrem Körper wohlfühlen.
2. Ein zielgerichtetes Muskeltraining, das die großen Muskelschlingen belastet. Je mehr Muskelgruppen angesprochen werden, desto stärker wirkt der Verbrennungseffekt der "Muskel-Hochöfen" - der Mitochondrien. Sie bewirken die Fettverbrennung. Je intensiver das Training, desto stärker der Nachbrenneffekt. Das heißt, auch wenn Sie sich schon längst nicht mehr bewegen, verbrennt Ihr Organismus immer noch kräftig weiter. Diese Kombination auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und auf Ihre Leistungsfähigkeit angepasst, kann wahre



Claudia Ott & Ralf Trierweiler

Wunder vollbringen. Versuchen Sie es mit unserem Ernährungskonzept und dazu ein für Sie angepasstes Training. Genau das haben wir für Sie. Vereinbaren Sie einen Termin mit uns und testen Sie uns 12 Wochen lang. Unser aktuelles Specialangebot: **Jetzt starten und die ersten 2 Monate nur 1 Euro zahlen. Wir freuen uns auf Sie! Ihr juka dojo Team**

Tel. 677 50 44
www.fitness-rahlstedt.de



MUSIKSCHULE VIVALDI 1-jähriges Jubiläum

Mitten in der Pandemie hat Andre Roshka mutig und zuversichtlich seine eigene Musikschule Vivaldi in der Rahlstedter Straße 68 gegründet – frei nach dem Motto: Singen und Musizieren macht schlau und glücklich. Die Rahlstedter danken es ihm, denn Musik berührt, inspiriert und entspannt – vor allem wenn man selber spielt. In der Musikschule Vivaldi sind Jung und Alt willkommen. Der Einstieg ist altersunabhängig und aktuell noch ohne Wartezeiten möglich. Im Unterrichtsangebot sind klassischerweise immer Klavier, Geige, Cello, Gitarre, Schlagzeug und Flöte enthalten. Alle anderen Instrumente sind auf Anfrage ebenfalls möglich. Erfahrene Lehrer:innen und flexible Unterrichtsmöglichkeiten runden das Konzept ab. Einfach anrufen oder vorbeikommen. Andre Roshka verspricht: „Wir finden genau das Richtige für dich – dein Instrument, deine Zeit, dein Tempo, deine Inspiration, deinen Spaß!“

www.musikschule-vivaldi.de

Terrassendielen zum Wohlfühlen!



In nur 10 Minuten von Rahlstedt zu HolzLand H. Wulf

- Große Terrassenvielfalt**
- ▶ Bangkirai
 - ▶ Douglasie
 - ▶ Bambus
 - ▶ druckimprägnierte Kiefer
 - ▶ sibirische Lärche
 - ▶ WPC

Wir sind bei Facebook!

Carports | Sichtschutz | Vorgartenzäune | Kinderspielgeräte | Holz im Garten

Qualität & Service vom Holzfachhandel

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





HITTCHER

**SCHUHAUS HITTCHER
Schuhe to go**

Ein Familienbetrieb in dritter Generation, der sich stationär wie online zukunfts-fähig aufgestellt hat – das ist das Schuhhaus Hittcher im Herzen der Fußgängerzone in Rahlstedt. Mit inzwischen 15 Filialen in ganz Norddeutschland und Kooperationen im Internet haben Papa Marko mit Bruder Volker und Sohnmann Marcus den Betrieb sicher durch die Pandemie geführt. Zum Glück ist der Einzelhandel wieder geöffnet, so dass die Filialen ihren Trumpf ausspielen können: Schuhe zum Anfassen und Ausprobieren

sowie die persönliche Beratung. Hier in Rahlstedt geht es vor allem um Komfortschuhe für Damen und Herren – darunter auch zahlreiche Schuhe, die für lose Einlagen geeignet sind. Die Hittcher-Verkäuferinnen sind Expertinnen; schon seit vielen Jahren mit an Bord. Sie kennen sich aus und finden immer eine Lösung. Entweder der Schuh passt auf Anhieb und man kann direkt mit den neuen Schuhen aus dem Laden spazieren oder es wird einfach der Wunschschuh bestellt – völlig unverbindlich. Das Hittcher-Team freut sich auf Ihren Besuch!

Schweriner Straße 2a

Heike Knuth ist seit über 40 Jahren bei Hittcher und freut sich über jeden stationären Kunden.

DOREAFAMILIE HAMBURG-RAHLSTEDT

Wir helfen einer jungen Familie aus der Ukraine



Er ist präsent, der Krieg in der Ukraine. Seit dem 24. Februar erreichen uns täglich bewegende Nachrichten und Bilder aus den Medien zur Lage in der Ukraine. Viele Menschen, darunter eine hohe Zahl an Kindern, verlieren ihr geliebtes und sicheres Zuhause, stehen plötzlich vor dem Nichts und blicken in eine, für sie unsichere Zukunft. Die DoreaFamilie steht als gesamtes Unternehmen deutschlandweit und auch darüber hinaus für Menschlichkeit und Hilfsbereitschaft. Wir am Standort Hamburg Rahlstedt leben diese Werte und stellen unsere Hilfsbereitschaft einer jungen Familie zur Verfügung. Am 8. März 2022 erhielten wir einen Anruf, aus einer umliegenden Erstaufnahmestelle für Geflüchtete. Wir mobilisierten das gesamte Team unserer Einrichtung, auch Bewohner und Angehörige unterstützten uns, dieser Familie einen sicheren Ort zu bieten, in dem sie ankommen können. Durch die gute Zusammenarbeit mit der Erstaufnahmestelle ist uns dies gelungen.

Die junge dreiköpfige Familie aus Kiew, war von der Hilfsbereitschaft überwältigt. Wir als Einrichtung, bieten ihnen eine Unterkunft in unserer anliegenden Gastwohnung. Es wurde für alles gesorgt, damit die Familie sich wohlfühlt, in einer noch für sie ungewohnten Umgebung. Auch zukünftig werden wir der kleinen Familie zur Seite stehen und sie dort unterstützen, wo sie Hilfe brauchen. ■

Der Mensch steht bei uns im Mittelpunkt und das auch außerhalb unserer Einrichtung. Wir danken allen Personen, die uns dabei unterstützen, der Familie einen Rahmen von Sicherheit und Wohlbefinden zu geben.

www.doreafamilie.de/hamburg-rahlstedt



Dorea Familie – Pflege mit Herz



Diese Bilder stehen im Schuhhaus Hittcher.



Rahlstedter Kosmos

Zwei Gemälde sind in der HASPA Rahlstedt ausgestellt.

ANJA BECKER Die Rahlstedter Künstlerin möchte lokal helfen. Deshalb hat sie verschiedene Gemälde von weißen Friedenstauben gemalt wovon 50% der Erlöse an die lokalen Erstaufnahmestellen in Meiendorf und Wandsbek gespendet werden. Die Werke finden Sie in der HASPA Rahlstedt und im Schuhhaus Hittcher.



ANZEIGE

ALLES
außer unterbezahlt

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

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

Das zeichnet dich aus

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

Das erwartet Dich

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



Kontakt: 040 673704-0

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

SENIORENSITZ AM HEGEN
Mitglied der DOREAFAMILIE
Am Hegen 29
22149 Hamburg

t. 040 673704-0
f. 040 673704-50

www.doreafamilie-jobs-und-karriere.de

KARTIST

Schlippes Momente

www.kartistcartoon.de



Manfred Regener, Annette König und Stephan Kufeke

**SOZIALPREIS FÜR FRKJ
Förderung
Rahlstedter
Kinder und
Jugendliche**

Der Regionalausschuss Kerngebiet Wandsbek hat am 30. März 2022 dem FRKJ e.V. den Umwelt- und Sozialpreis für besondere Leistungen im Sozialbereich verliehen. Stephan Kufeke vom Vorstand freut sich sehr über die neuerliche Preisverleihung - nach der Preisverleihung im Jahre 2011 - als große Anerkennung der Vereinsarbeit für Kinder und Jugendliche in Rahlstedt: „Das neue Jahr beginnt mit den Pandemieproblemen aus dem Vorjahr. Und als wäre das nicht genug, kommt der russische Überfall auf die Ukraine hinzu, mit unabsehbaren Folgen für die globalisierte Welt. Ich las kürzlich, dass ca. 20% der deutschen Kinder in Familien groß werden, die von Armut bedroht sind. Unser FRKJ e.V. scheint mir daher wichtiger denn je! Und das scheinen auch andere Menschen wahr zu nehmen.“ ■

Spenden bitte an:
Hamburger Volksbank, IBAN:
DE91 2019 0003 0052 6843 00

oder Hamburger Sparkasse, IBAN:
DE35 2005 0550 1295 1539 75

ANZEIGE

Jetzt kostenloses Angebot anfordern

- erstklassiger Service
- kompetente Beratung
- Konfirmationsbuffets und Menüs
- Fingerfood
- Grillbuffets

Meyer's Partyservice

Brockdorffstraße 20, 22149 Hamburg, Tel: 677 66 62, www.meyers-partyservice.com, Email: info@meyers-partyservice.com



SKETCHING Stefan Zörnig

zeichnet unser Rahlstedt, diesmal: an der Frischetheke



HSB Ambulante Pflege – macht bei uns Spaß!

Pflege - wer denkt dann nicht gleich an arme, unterbezahlte und überarbeitete Mitarbeiter:innen? Ambulante Pflege – noch schlimmer: Da heißt es von einem zum anderen Patienten hetzen und das Ganze bei jedem Wetter... Bei uns im Verein sieht die Wirklichkeit anders aus:

Und auch der Spaß miteinander kommt bei uns nicht zu kurz. Sobald Corona-Beschränkungen es wieder zulassen, starten wir wieder mit unserem legendären jährlichen Wochenende-Event, zu dem wir alle Mitarbeiter:innen einladen. Selbstverständlich mit Rahmenprogramm, voller Verpflegung und einer netten Unterkunft. Zusammen Spaß haben, sich besser kennenlernen, den Anderen verstehen, das ist unsere Motivation. Auch bei unseren Sommer- und Weihnachtsfeiern... ■

Seien Sie ein Teil dieser Gemeinschaft! Erfahren Sie mehr auf unserer Webseite, stöbern Sie in unseren Posts und lassen Sie sich von uns als Arbeitgeber überzeugen!

www.hsb-ev.de
Tel. 040 - 25 30 52 0



**FRIEDHOF RAHLSTEDT
Neue Webseite mit Grabrechner**

Mitten in Rahlstedt: Ruhe, Trauer und Erholung auf einem der attraktivsten Friedhöfe Deutschlands. Das ist das Werk von Friedhofsverwalter Matthias Habel und seinem Team. Und nun kann man sich auch online davon überzeugen. Die neue Webseite www.rahlstedterfriedhof.de bildet den Rahlstedter Friedhof in seiner vollen Pracht ab und zeigt alle Facetten auf: Umweltmanagement, bilderbuchartige Gartenschau, ökologisch nachhaltige Bewirtschaftung, top Arbeitgeber und natürlich Experte für Vorsorge, Grabarten und Grabpflege.



Der Clou: Auf der Website werden Preise für die verschiedenen Bestattungsmöglichkeiten ausgerechnet. Per Klick kann man eine Grabart auswählen sowie optionale Zusatzleistungen. Man erhält auf einen Blick, wieviel die Wunschbestattung kosten wird. So herrscht hier absolute Transparenz hinsichtlich Kosten für das Grab, die Beisetzung, die Laufzeit und die Pflege – ganz gleich ob Erd-, Urnen- oder Baumbestattung.

www.rahlstedterfriedhof.de

ANZEIGE

BOSCH Service Johann MÜLLER GmbH & Co. KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Die Nr. 1 in Rahlstedt für Reparatur und Wartung

Wohnmobile aus dem Winterschlaf erwecken!

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

WERKSTATT DES VERTRAUENS 2021
ausgezeichnet vom Autofahrer

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



Zwei Jahrzehnte – das können gleich zwei Unternehmerinnen in Rahlstedt feiern: Herzlichen Glückwunsch Stephanie Pankus und Heidi Powell!



TAI CHI SCHULE
STEPHANIE PANSKUS

20-jähriges
Jubiläum
mit neuen
Kursen

Seit 20 Jahren existiert die Tai Chi Schule im Herzen Rahlstedts, und auch die Corona-Krise hat dem keinerlei Abbruch getan. Mit Hingabe und Beharrlichkeit hat Leiterin Stephanie Pankus in Zeiten des Lockdowns unterrichtet: mal im Einzelunterricht, mal per Zoom oder durch den regelmäßigen Versand von Lehrvideos. Sie haben es mit ihrer Treue gedankt, und somit geht die Schule nun ins 21. Jahr. „Ich kann gar nicht sagen, wie dankbar und glücklich ich darüber bin, dass wir nicht schließen mussten, und wie sehr mich meine Schüler:innen unterstützt haben, weiterzumachen und durchzuhalten. Diese Schule ist mein drittes Kind, und ich liebe diese Arbeit wie am ersten Tag.“ Beim Tai Chi geht es um eine Bewegungskunst – eine Mischung aus Achtsamkeitsschulung, Entspannung, Fitnesstraining und Konzentrationsschulung zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele. „Der Weg ist das Ziel“, betont Stephanie Pankus, der in jeder Unterrichtsstunde das Üben ohne Konkurrenz in entspannter Atmosphäre besonders am Herzen liegt. Und das alles bei möglichst großer innerer Gelassenheit und mit viel Humor!

www.taichi-snake.de

Neue
Anfängerkurse:
montags 19 Uhr +
mittwochs 18 Uhr
Kostenlose
Probestunde!

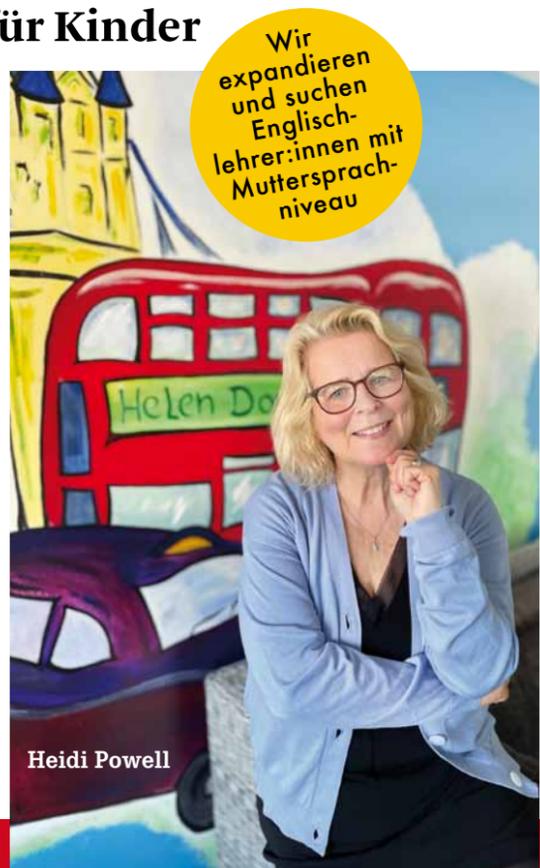


Einen Jubiläumsrabatt von 15% gibt es in diesem Jahr auf jeden Präventions-Anfängerkurs. Vereinbaren Sie eine kostenlose Probestunde unter Tel. 040-67 58 52 50 oder 0157-33 289 268.

HELEN DORON 20 Jahre Englisch für Kinder

Angefangen hat alles mit sechs Kindern im Wintergarten bei Heidi Powell, verheiratet mit dem Briten Richard Powell. Ihre eigenen Kinder haben Englisch natürlich als Natives gelernt. Das sollte auch für Kinder möglich sein, deren Eltern keine englischsprachigen Wurzeln haben. Das Franchise-Konzept von Helen Doron schien genau das Richtige zu sein. Zu Recht: Heute ist das Power-Powell-Paar National Coordinator Germany und betreibt 17 eigene Learningcenter in Norddeutschland. In Rahlstedt bieten sie ihre Kurse in KiTas und bei sich am Pogwischrund an – für Kinder von 2 bis 18 Jahre. Heidi Powell sagt: „Englisch für Kinder ist unsere Passion! Kinder werden bei uns ohne Druck in entspannter Umgebung mit ganzheitlichen Methoden unterrichtet. Individuelle Förderung und ein liebevoller Umgang, der das Selbstbewusstsein der Kinder stärkt, stehen bei uns im Vordergrund. Durch unsere fortwährende positive Verstärkung, statt Fehlerzuweisung, und Beachtung der verschiedenen Lerntypen: visuell, auditiv oder bewegungsorientiert erreichen die Kinder ihre Ziele schnell und mit viel Spaß! Unsere Lehrer:innen haben zudem alle Muttersprachniveau. Wir garantieren Ihnen: Bei uns lernen Ihre Kinder wirklich Englisch zu sprechen!“

www.helendoron.de



Heidi Powell

Wir
expandieren
und suchen
Englisch-
lehrer:innen mit
Muttersprach-
niveau



P.S. Insgesamt ist Helen Doron in 35 Ländern der Welt vertreten – darunter bis vor Kurzem auch in der Ukraine. Olena konnte fliehen und hat über den Franchise-Kontakt zu den Powells eine Bleibe mit ihrer Mutter und ihren Kindern bei einer Familie aus dem Netzwerk von Heidi und Richard in Rahlstedt gefunden und kann bei ihnen weiter als Englischlehrerin arbeiten. Das Learningcenter der Powells ist inzwischen einfach mehr als nur eine Schule. Es ist vielmehr eine große Community.



MAKLER LAMBERT

In Rahlstedt zu Hause

Makler Lambert ist seit 1985
Ihr Immobilienpartner vor Ort

Der Verkauf einer Immobilie ist für viele Menschen eine hoch-emotionale Angelegenheit. Oft gehen der Entscheidung zum Verkauf tiefe Einschnitte im Leben voraus: Der Tod eines Partners, eine Trennung oder die Erkenntnis, aus Altersgründen besser in eine barrierefreie Wohnung zu ziehen zum Beispiel. Claudia und Marc Mollenbeck verbringen seit dem Renteneintritt viel Zeit in ihrer Ferienwohnung an der Ostsee. Das große Haus in Alt-Rahlstedt stand manchmal wochenlang leer. Bei einem gemeinsamen Frühstück mit Blick aufs Meer fassten sie den Entschluss, die Jugendstilvilla zu verkaufen. Sie verglichen mehrere Maklerfirmen, führten Gespräche und entschieden sich schließlich für ein Rahlstedter Familienunternehmen: die Firma Makler Lambert. Im Interview mit Rahlstedter Leben berichten die beiden von ihren Erfahrungen.

Frau Mollenbeck, warum haben Sie den Verkaufsauftrag für Ihre Immobilie ausgerechnet an ein kleines, inhabergeführtes Familienunternehmen vergeben?
Claudia Mollenbeck: Zunächst hatten wir überlegt, unser Haus einfach selbst zu verkaufen. Das wäre aber mit enormem Aufwand verbunden gewesen und uns hätte auch die Fachkenntnis gefehlt, alles professionell abzuwickeln. Also haben wir uns entschieden, den Verkauf lieber echten Profis zu überlassen.

Professionelle Makler gibt es viele. Warum haben Sie die Firma Makler Lambert beauftragt?
Marc Mollenbeck: Wir haben viele Maklerfirmen verglichen und auch mit einigen Gespräche geführt. Für Makler Lambert haben wir uns entschieden, weil uns die Inhaberin Carola Lambert schon im ersten Gespräch mit ihrer einfühlsamen und offenen Art sowie ihrer Fach- und Ortskenntnis überzeugt hat. Die Firma ist ja ein alteingesessenes Rahlstedter Unternehmen und das hat man auch gemerkt. Frau Lambert kennt den regiona-

len Markt sehr genau und konnte uns auf Anhieb mehrere vergleichbare Objekte in der näheren Umgebung nennen, die kürzlich ebenfalls verkauft wurden. So haben wir schnell eine realistische Preiseinschätzung für unser Haus bekommen.

Würden Sie die Firma weiterempfehlen?
Claudia Mollenbeck: Auf jeden Fall.
Marc Mollenbeck: Ja. Frau Lambert hat uns die gesamte Arbeit rund um die Vermarktung abgenommen und am Ende auch den gewünschten Kaufpreis erzielt. Mit so einem hohen Kaufpreis haben wir ehrlich gesagt gar nicht gerechnet. Vom Erlös haben wir uns jetzt eine schöne Wohnung ganz zentral in Rahlstedt gekauft. Nun können wir einfach die Tür zuziehen und z.B. in unsere Ferienwohnung an die Ostsee fahren. Oder auch, sofern Corona es zulässt, endlich mal eine Kreuzfahrt machen. Wir haben unseren Garten sehr geliebt, aber nun sind wir auch froh, uns nicht mehr darum kümmern zu müssen.

Haben Sie sich während der Käufersuche gut beraten und informiert gefühlt?
Claudia Mollenbeck: Total. Für uns war unser Haus nicht nur irgendeine Immobilie. Das war über Jahrzehnte unser Zuhause, unser Rückzugsort, unsere Familienbastion. Dort sind unsere Kinder aufgewachsen, dort haben wir Krisen gemeistert, Feste gefeiert, gelacht, geweint und getanzt. Frau Lambert hat viel Fingerspitzengefühl. Sie hat uns sehr empathisch und kompetent beraten und viel Geduld gehabt.
Marc Mollenbeck: Das stimmt. Für uns war auch wichtig, dass wir Frau Lambert eigentlich immer erreichen konnten, wenn wir Fragen hatten. Sogar abends oder am Wochenende.

Wie lange hat der Verkauf gedauert?
Marc Mollenbeck: Das ging überraschend schnell. Zwischen unserem ersten Gespräch und der Kaufvertragsunterzeichnung beim Notar lagen gerade mal acht Wochen.

Claudia Mollenbeck: Unser Haus wurde in den Anzeigen sehr schön präsentiert. Frau Lambert hat sogar einen professionellen Immobilienfotografen zu uns geschickt, der richtig tolle Bilder gemacht hat.
Marc Mollenbeck: Ich hatte den Eindruck, dass die Interessenten vorab sehr gut informiert waren. Als Freunde von uns ihr Haus verkauft haben, gab es zig Besichtigungstermine, bei denen sich dann rausgestellt hat, dass die Zeit verschwendet war, weil für die potenziellen Käufer bestimmte Aspekte nicht in Frage kamen. Das war bei uns überhaupt nicht der Fall. Alle Interessenten hatten sich vor der Besichtigung intensiv mit der Immobilie und der Wohnlage befasst.
Claudia Mollenbeck: Toll war auch, dass die Besichtigungstermine nacheinander an einem Wochenende stattfanden. Ich wollte, dass das Haus immer sauber ist, wenn jemand kommt. So mussten wir nicht an vielen Tagen für einzelne Interessenten putzen. ■

www.makler-lambert.de
Tel. +49 40 - 60 90 47 00



Carola Lambert vor ihrem Ladenlokal in der Rahlstedter Bahnhofstraße 11

MiCa das Milchcafé, in dem alle Eltern gehört werden



Baby, Kind, Verhütung, Lebenshilfe – der Ort mit Antworten für alle

Text + Fotos: CLAUDIA JANSSEN

Unterstützend vor Ort: Juste Kopf als Sozialpädagogin und Ines Lorenz als Familienkinderkrankenschwester.

Ich treffe Ines und Juste an einem recht tristen Tag im Januar, an dem sie mir erklären wollen, was genau MiCa, das Milchcafé im Mehlandsredder 9h in Rahlstedt, ist:

Erst einmal ist das MiCa ein Ort an dem sich Eltern mit ihren bis zu drei Jahre alten Kindern montags treffen können, um sich auszutauschen. Einfach mal raus aus den eigenen vier Wänden, Freuden, Sorgen und Nöte mit anderen Eltern besprechen. Lachen und sorglos sein, während die Kinder mit Gleichaltrigen zusammen sind und entweder drinnen die vielen Spielsachen bespielen oder draußen im Garten den kleinen Spielplatz beackern. Das Milchcafé ist ein Ort, an dem Leute fröhlich sind und miteinander die Zeit genießen.



Unterstützend vor Ort sind dann noch Ines Lorenz als Familienkinderkrankenschwester und Juste Kopf als Sozialpädagogin – gemeinsam sind sie ein großartiges Duo, dass Eltern auf vielen verschiedenen Ebenen eine Anlaufstelle bietet: Die beiden spielen mit den Kindern, unterhalten sich mit den Eltern und achten immer darauf, allen Raum zu geben und die Grenzen zu akzeptieren. Meistens sind Ines und Juste einfach da, aber an der einen oder anderen Stelle dann doch mehr für einige ihrer Gäste. Ich bin etwas zu früh und so bekomme ich noch mit, wie Juste, die Sozialpädagogin, mit einer Klientin spricht. Hinterher erfahre ich, dass es in solchen Gesprächen häufig auch um Existenzen geht. Denn auch wenn Ines und Juste dazu da sind, den Austausch von Eltern zu fördern und eine Anlaufstelle im normalen Alltag zu bieten, so kommt es doch immer wieder dazu, dass sie sich in einer Rolle der umfassenden Beratung wieder finden.

Die beiden Frauen decken in ihren Rollen einen medizinischen und einen sozialpädagogischen Teil ab, damit sie möglichst alle Bereiche im Leben der Besucher unterstützen können. Dazu gehört auch, einen Termin beim Kinderarzt zu machen, einen Gynäkologen zu finden oder beim Amt zu helfen. Die Aufgaben sind vielfältig.

“Wir reden über alles und helfen bei allem”, sagt Ines und Juste nickt zur Bestätigung. “Zu uns kommen ganz “normale” Eltern, die einfach nur Austausch in ihrem Kinderalltag finden wollen, aber wir haben auch zum Beispiel Mütter bei uns im Café, die erst vor kurzem nach Deutschland gekommen sind und Hilfe bei den meisten Dingen benötigen.” Was genau diese Dinge sind, frage ich nach und bin dann doch überrascht über die Antwort – weil es so viel mehr ist, als ich erwartet habe. “Es fängt bei so einfachen Dingen an wie der Tatsache, dass manche Eltern nicht wissen, dass man in Deutschland seine Kinder versichern kann und dann auch den Kinderarzt in Anspruch nehmen kann und sollte. U-Untersuchungen sind in vielen Ländern eben kein Standard,” sagt Ines. “Und dann helfen wir bei Allem, was noch anstehen kann: Gelder beantragen, Formulare übersetzen und verstehen, Kontakte zu Ämtern und Hilfestellen herstellen – es kann ein schier endloses Unterfangen werden”, ergänzt Juste. “Man muss diesen Job mit ganzem Herzen lieben und machen wollen, sonst kann man ihn nicht ausüben”. Die beiden Frauen absolvieren auch Hausbesuche. Der Fokus liegt immer darauf, das Kindeswohl zu sichern – damit geht einher, dass auch die Eltern versorgt werden. Bei Ines und Juste bleibt niemand auf der Strecke.



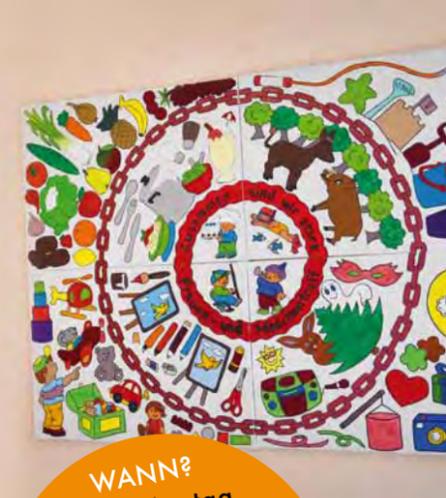
Die Übergänge zwischen mit den Kindern spielen und mit den Eltern reden sind fließend.

Das glaube ich sofort und man sieht beiden Frauen an, dass sie ihren Job von Herzen tun. Sie berichten so herzlich von den Treffen jeden Montag im Mehlandsredder, dass ich begeistert von so viel Engagement bin. Dennoch, und das bestätigen mir beide, muss man sich von den Schicksalen auch innerlich distanzieren.

“Wir können nicht alles an uns heran kommen lassen, was wir hier täglich erfahren. Sonst könnten wir diesen Job nicht auf Dauer machen,” nicken beide Frauen unisono. Das glaube ich sofort. Denn als wir – natürlich so stark anonymisiert, wie

nötig – über einige Geschichten sprechen, muss ich schlucken. Frauen, die vor den Trümmern ihres Lebens stehen, Familien, die mit nichts nach Deutschland kommen und sich ein komplett neues Leben aufbauen – das muss jedem Nahe gehen, der auch nur ein wenig Herz hat.

“Trotzdem geben wir immer alles und unterstützen so weit und gut wie es geht – denn wir möchten, dass die Frauen früher oder später in die Selbstständigkeit gehen können und das Leben ohne unsere Hilfe schaffen.” ■



WANN?
jeden Montag
von 10 - 12 Uhr
WO?
Frauen- und Mädchen-
treff Großblohe im
Mehlandsredder 9h
Eine Anmeldung ist
nicht erforderlich.

Wer sich vorab informieren möchte, kann dies unter

■ www.erziehungshilfe-hamburg.de
tun oder eine E-Mail senden an:

■ famteam@erziehungshilfe-hamburg.de

ANZEIGE

Wir suchen Lageristen!

[m/w/d]

**TOP
JOB**

Arbeitgeber
2021

**Bewirb
dich jetzt!**

meyle.com/lageristen

Wir sind Hersteller für hochwertige Autoersatzteile im Freien Teilmarkt. Die MEYLE AG ist ein inhabergeführtes Familienunternehmen. Gemeinsam arbeiten wir für eine nachhaltige Welt der Mobilität.

DRIVER'S BEST FRIEND

Folge uns auf

MEYLE



Mental Health

Vom Overload oder auch Mentaler Überlastung zu mehr Harmonie im Alltag.

Text: KIM GATERMANN Foto: AMINE TADRI AUF PIXABAY

Mental Load – oder auch Mentale Überlastung – beschreibt den Zustand, neben sichtbaren To Dos im Alltag auch die unsichtbare Kette an dahinterstehenden Aufgaben zu erledigen, die notwendig sind und an die gedacht werden muss, bevor das eigentliche To Do abgehakt werden kann.

Mental load = die Verantwortlichkeit für den Gesamtprozess des To Dos von der Hintergrundkoordination bis hin zur Durchführung und Abschließung des eigentlichen To Dos.

Häufig gehören hierzu die Aufgaben, für die keine offensichtliche Wertschätzung eingeholt wird, da sie im Hintergrund „einfach“ mit dazu gehören und somit automatisch zu erledigen sind. Sie werden nicht explizit benannt, gleichzeitig jedoch automatisiert erkannt, geplant und dann erledigt.

Dieser Load bringt ein immenses Eigen-gewicht in die Summe aller anderen (sichtbaren) Aufgaben und hat natürlich eine beträchtliche Auswirkung immer und un-mittelbar auf die Partnerschaft. Vielleicht ist einer der beiden Teile häufig deshalb angespannt, erschöpft oder überfordert, wie erschlagen von den unsichtbaren To Dos, die ganz von selbstverständlich im Hintergrund ablaufen.

Zwei Beispiele für Mental Load im Alltag

Mit Kind: Dein Kind ist auf einem Kin-dergeburtstag eingeladen. Der Mental Load hier bezieht sich nicht auf das Event

„Kindergeburtstag“ an sich, sondern auf alle Planungs- und Koordinierungsprozes-se, die vor, während und nach dem Event „Kindergeburtstag“ zu beachten sind.

Möglicher Mental Load, u.a.:

- Wo wohnt das Geburtstagskind?
- Wie kommt mein Kind hin / zurück?
- Was wünscht sich das Geburtstagskind?
- Wenn das Kind keinen Wunsch hat, war mein Kind dort bereits vorher?
- Was mag das Geburtstagskind? Was erinnere ich aus Gesprächen mit den Eltern? Was könnte man schenken?
- Woher bekommen wir das Geschenk?
- Wann ist ein Zeitfenster frei, um das Geschenk zu organisieren?
- Wer holt das Geschenk?
- Wer verpackt das Geschenk?
- Haben wir Geschenkverpackungen?

Ohne Kind: Du bist für den Haushalt in eurer Partnerschaft verantwortlich, wie z.B. für das Wäsche waschen. Neben der Aufgabe „Wäsche waschen“ gehören aber noch andere, nicht sichtbare Dinge hinzu, damit die Wäsche am Ende wieder sauber und geordnet im Schrank landet.

Möglicher Mental Load, u.a.:

- Wasche ich alleine die Wäsche oder über-nimmt mein*e Partner*in einen Teil?
- Wenn ja, wie teilen wir das auf?
- Wann habe ich generell ein Zeitfenster, um Wäsche zu waschen? Wie lange sollte ich dafür jeweils einplanen?
- Wann möchte ich Kleidungsstück xy wieder tragen/ welche Reihenfolge des Waschens ist wichtig?
- Wie viel Wäsche gibt es? Muss ich sie einteilen? Müssen noch zusätzlich Hand-

Aber Schatz, ich hab' doch schon die Waschmaschine angestellt!

tücher/Bettwäsche gewaschen werden ?

- Haben wir genug Waschmittel?
- Brauchen wir noch etwas anderes?
- Wenn ja, wer kauft wann ein?
- Müssen aus dieser Wäsche Dinge in den Trockner? Wenn ja, bin ich zuhause, während der Trockner läuft?
- Wenn nein, ist mein Partner ggf. vor Ort?
- Wann ist ein freies Zeitfenster, um die Wäsche aufzuhängen/zu sortieren?
- Muss gebügelt werden? Wenn ja, wann?
- Wie viel Zeit brauche ich dafür?

Damit die Partnerschaft nun wieder mehr entlastet werden kann, muss Unsichtbares sichtbar auf den Tisch gepackt werden. Natürlich lassen sich nicht immer die Ver-antwortung für den Gesamtprozess (Mental Load) und Aufgaben (das Abarbeiten der To Dos) klar trennen.

Schritte zur Veränderung

Schritt 1: Sichtbar machen

Setzt euch zusammen und teilt auf. Zu-nächst sammelt jeder seine eigene Ein-schätzung, wie viel der Dinge er (prozen-tual) im Alltag übernimmt. Im nächsten Schritt teilt ihr mögliche Aufgabenberei-che auf und erstellt für jeden eine mög-lichst detaillierte Liste aller typischen Aufgaben, die erledigt werden müssen. Beispiele im Haushalt: Klo putzen, Fenster putzen, Wäsche waschen, Bad säubern, staubsaugen. Sonstiges: TÜV, Versiche-rungen, Arzttermine, planbare To Dos wie Urlaubsplanung u.a.

Schritt 2: Messbar machen

jetzt ergänzt ihr
• Wer denkt dran?

- Wer setzt es um?
 - Wie oft muss es gemacht werden?
 - Wie lange dauert es in der Regel?
- Wie viel Zeit geht dabei für jeden drauf? Oft gibt es einen großen Unterschied zwi-schen gefühlter Aufgabenverteilung und tatsächlicher. Ist die Aufteilung so okay? Ja? Prima, dann seid ihr soweit durch. Falls nicht, geht es mit Schritt 3 weiter.

Schritt 3: Verantwortung einteilen

Es braucht regelmäßige Zeiten, um kurz auszutauschen, was ansteht und wer wel-chen Prozess – im Gesamten – übernimmt. Verteilt die Aufgaben entweder einmalig oder immer wieder anders – euch sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig: Ein*e Partner*in übernimmt nicht nur einen Teil der Aufgabe (z.B. Waschmaschine anstellen), sondern den ganzen Prozess (siehe oben). Natürlich könnt ihr euch ge-genseitig unterstützen. Aber keiner von beiden sollte den Allround Bewirtungs-ser-vice bekommen. Der, der die Einkaufsliste plant, schaut mindestens in die Schränke. Wer mit den Kindern zum Schwimm-terricht geht, packt selbst die Tasche und schaut selbst nach den Öffnungszeiten des Schwimmbads, etc.



KIM GATERMANN

begleitet als systemischer Coach und psychologische Beraterin Jugendliche und Frauen dabei, mit eigenen Kräften in Bewegung zu kommen und die persönliche Entwicklung zu leben. Schwerpunkte sind Stärkung von Selbstvertrauen, Umgang mit (Hoch-)Sensibilität, Familienaufstellung sowie die persönliche Neuausrichtung.

E-Mail: kontakt@kim-gatermann.de
www.kim-gatermann.de

Wenn der/die Partner*in keine Lust hat

Manche Partner möchten aus unterschied-lichen Beweggründen nicht an einer Op-timierung des Alltages arbeiten. Unter anderem dann, wenn ein Teil in Vollzeit arbeitet und der/ die andere unbezahlt zu-hause. Dann ist es wichtig, einmal die Be-standsaufnahme zu machen: Wie viel Zeit geht dabei wöchentlich drauf? Wie viele

Stunden pro Tag? Wie viele Überstunden pro Woche kommen zusammen? Was ist das Ganze wert? Veränderungen sind mög-lich – immer und zu jeder Zeit. Und jedes noch so eingegroovte Muster lässt sich mit ein wenig Durchhaltevermögen und Com-mitment auch umsetzen und das Schönste daran: Es gibt mehr Raum für Harmonie und weniger Platz für spannungsgeladene unausgetragene Konflikte. ■

ANZEIGE

Fersensporn, Hallux, Arthrose – wir empfehlen Joya!

Circa 10.000 Schrit-te sollten wir pro Tag gehen. Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, dass unsere Füße uns damit in einem Leben fast 240 Millionen Schritte tragen müssen? Der moderne Mensch bewegt sich heute vor allem auf harten Indust-rieböden wie Beton und

schiedene Wege be-tragen! Die Joya Schuhe können den ganzen Tag getragen werden. Sie sind besonders geeignet für Menschen, die im Berufs- und Privatleben lange stehen. Die Luft-kissen-Sohle verhindert schwere Beine, brennen-de Füße, Rückenschmerzen und Venenprobleme. Joya empfiehlt sich be-sonders bei Fußproble-men, wie Hallux oder Fersensporn, da das weich-elastische Material sich immer dynamisch an die Form der Fußsohle anpasst.



Asphalt und trägt oft Schuhe die das aktive Gehen und Stehen ein-schränken. Wie wichtig das richtige Schuhwerk dabei ist, merken wir häufig erst, wenn unser Körper sich über ver-

sen-Schuhen kann man einfach den Schmerzen davonlaufen. Die Beson-derheit von Joya Schu-hen sind die einzigartige weich-elastische Sohle: Jeder Schritt versetzt Sie für Sekundenbruchteile in Schwerelosigkeit und schon dadurch Ihre Ge-lenke. Schon nach den ersten paar Schritten spüren Sie es: Noch nie haben Sie einen ver-

Vorteile & Wirkung

- Weichster Trage- und Gehkomfort
- Entlastung der Füße ab dem ersten Schritt
- Ideal bei Hallux und Fersensporn
- Schont die Gelenke und entspannt die Rückenmuskulatur

Joya Erlebnistag am Mittwoch, 20.04.22



Besuchen Sie uns am Joya Erlebnistag zwischen 09-18 Uhr und entdecken Sie die Joya Frühjahr/Sommer Kollektion. **UM TELEFONISCHE VORANMELDUNG WIRD GEBETEN!**

Großes Sortiment auf Lager | Joya Experte vor Ort | GRATIS Fußdruckmessung | Joya Schuhe probetragen | Kennenlern Angebote



GUTSCHEIN
Kostenlose Fussdruck-Analyse im Wert von € 35,-

HÄTTCHER
SCHUHE DIE ANZIEHEN
Schwerinerstr. 2a
22143 Hamburg
Tel.: 040-677 08 59



Auf der Suche nach dem Wir-Gefühl

Geschichten aus Rahlstedt

Text: ALEXANDER POSCH Foto: ALEXANDER FOX | PLANET FOX auf PIXABAY

„Geh einkaufen“, sagt meine Frau. „Unsere Töchter kommen zu Besuch.“ Die Töchter studieren verschiedene Fächer in verschiedenen Städten. Die mittlere Tochter kommt mit ihrem Partner. Derzeit leben wir noch zu dritt in unserem Haus: meine Frau, mein Sohn und ich.

„Was wollen wir essen?“, frage ich.

„Alles“, sagt meine Frau. „Kauf von allem etwas. Du weißt doch.“ Es hat schon vor 30 Jahren nicht gestimmt, als meine Frau und ich ein Paar wurden. Das mit dem Essen. Meine Frau ist schwäbisch geprägt: Spätzle und Maultaschen. Ich mag Kartoffeln und Kohl. Wenn ich meine Frau damals fragte, was wir kochen wollen, kam es vor, dass sie sagte: „Von welchem wir sprichst du? Von dir und deiner Mutter?“

Dann bekamen wir unsere drei Kinder. Sie entwickelten sich zu ganz eigenen Essern. Unser Sohn wünschte sich zum 15. Geburtstag einen Reiskocher. Sein Lieblingsessen ist noch immer Sushi. Die älteste Tochter ist sportlich, ernährungsbewusst und vegetarisch. Sie isst Salat und Gemüse. Die mittlere Tochter ist vegan. Kein Fleisch, kein Fisch, keine Butter oder Honig, Joghurt oder Milch. Und der Tochterfreund fügt sich da irgendwie ein.

Ich radle zum Discounter. Das ist mein bevorzugter Einkaufsort, weil es dort so gut wie keine Auswahl gibt und ich mich nicht zwischen verschiedenen Produkten entscheiden muss. Ich fühle dann etwas, das ich 'mein DDR-Gefühl' nenne.



ALEXANDER POSCH

Rahlstedter Autor,
Schreibcoach und
Fanzine-Herausgeber

Dabei mag ich eigentlich die Vielfalt. Ich erinnere mich an die Ankunft im Gare du Nord bei meiner ersten Interrailtour 1984. Wie sehr mich die Verschiedenartigkeit der Menschen auf den Pariser Straßen faszinierte – so viele fremde Gerüche, so viele fremde Sprachen. Wir Hamburger hatten zwar das Portugiesenviertel und in Altona viele Menschen, die Türkisch sprachen. Das war aber nichts gegen Paris.

Heute ist das anders. Radle ich von Rahlstedt nach Altona, durchquere ich unterschiedlichste Stadtteile: Wandsbek mit seinen Shisha-Bars und Asia-Läden, dann am Steindamm an den afghanischen und mittelasiatischen Läden entlang, hinter dem Hauptbahnhof vorbei an den Junkies, wie in jeder Großstadt, und am Pferdemarkt passiere ich die cornernde Jugend.

Der Tisch steht voller Schüsselchen, als wir uns zum Essen setzen: Reis, Nüsse, Rosinen, Bratkartoffeln, Krabben, Salat, Spaghetti, eingelegte Tomaten, Hühnchen, Tofu, Linsen, Avocado und Innereien für das Frettchen, das Haustier vom Tochterfreund. Auf dem Rückweg vom Discounter war ich noch im asiatischen Supermarkt. Die Auswahl dort ist gigantisch.

Beim Anblick der vielen Schüsselchen kommt mir plötzlich der Mengenlehrenunterricht meiner Grundschulzeit in den Kopf. Ich erinnere mich an Kreise, die sich überschneiden: Schnittmengen. Ich bin eine Schnittmenge mit allem, denke ich und greife in jedes Schüsselchen. Nur die Innereien lasse ich aus. Das Frettchen tigert in seinem Käfig herum und faucht, wenn der Tochterfreund ihm etwas zuwirft. Ich sitze da und stippe mein Baguette in die Olivenpaste.

„Was machst du?“, fragt mich mein Sohn.

„Ich bilde Schnittmengen“, sage ich. „In Gedanken.“ Er grinst mich an. Eine Ölspur führt von der Olivenpaste über die Tischdecke zum Aiolitöpfchen, und weiter bis zur Sardinen-Zitronen-Paste. Auch auf meiner Hose ist Öl.

„Du machst nachher die Wäsche“, sagt meine Frau.

„Selbstverständlich“, antworte ich, weil ich sowieso immer die Wäsche mache. „Schön, dass wir uns alle hier treffen und gemeinsam essen!“, hebe ich mein Glas.

„Nur scheiße, dass hier immer noch Fleisch, Fisch und But-

LESETERMINE BIS JUNI 2022

■ **Di, 19. April, 20 Uhr**
ZUM WILDEN IGEL - EPISODE 1 Ein Live-Fortsetzungsroman in sechs Kapiteln mit Sigrid Behrens, Julia Herrgesell, Dagrun Hintze, Simon Janssen, Izy Kusche, Alexander Posch, Michael Weins und Gästen, Nachtasyl im Thalia-Theater, Alstertor 1-5, 10 Euro

■ **Do, 28. April, 20 Uhr**
■ **Do, 26. Mai, 20 Uhr**
■ **Do, 30. Juni, 20 Uhr**
ZINNOBER – Geschichten für glänzende Zeiten Monatliche Lesebühne mit Alexander Posch, Claudia Schumacher, Johanna Sebauer, Katharina Unteutsch und Michael Weins in der Zinnschmelze in Barmbek Maurienstr. 19, 8 Euro

■ **Di, 17. Mai, 20 Uhr**
ZUM WILDEN IGEL - EPISODE 2 Die literarische Serie, Nachtasyl, Thalia-Theater, Alstertor 1-5, 10 Euro

■ **Mi, 18. Mai, 20 Uhr**
WORTPICKNICK mit Sascha Preiß 'Stoppt den Wahnsinn!', Kulturmuschel Pflanzen&Blumen, Eintritt frei

■ **Mi, 8. Juni, 19 Uhr**
SCHISCHIBOAT auf der Hedi, **Abfahrt 19 Uhr**, Landungsbrücken, Brücke 10

■ **Do, 23. Juni, 19:30 Uhr**
GUTSKULTUR Gut Karlshöhe, Bramfeld, 10 Euro

ter gegessen wird“, sagt die mittlere Tochter. Der Tochterfreund leint das Frettchen an und geht in den Garten.

Schnell erzählt meine Älteste von dem Demenzdorf, in dem sie diesen Sommer ein Praktikum machen wird. Ein ganzes Dorf voller Verwirrter. *Soll das so, darf das so sein?*, überlegen wir gemeinsam. Ist es besser, frei im Demenzdorf, als auf einer Station in der Stadt eingesperrt zu werden? Ein ganzes Dorf voller Patienten. Wo bleibt da die Inklusion? Wo bleibt da die Vielfalt? Vielfalt schließt ja alles ein. Uns selbst in unserer zufälligen Genetik und auch alle Anderen.

„Das Gegenteil von Vielfalt ist Einfalt, überlege ich. Und einfältig will niemand sein.“

Dann erzählt mein Sohn vom Supermarkt. Er jobbt dort an der Kasse. *Heiraten Sie niemals eine Frau, die dasselbe arbeitet wie Sie!* Das hat ihm heute eine alte Dame geraten. *Ich habe im Finanzamt gearbeitet, genauso wie mein Mann. Was hatten wir für eine fürchterliche, langweilige Ehe! Tun Sie sich das nicht an.*

Mein Schwiegersohn in Spe hat beim Essen gar nichts gesagt, denke ich beim Befüllen der Waschmaschine. Aber er geht gut mit dem Frettchen um. Und meine Tochter wirkt auch zufrieden.

Das Gegenteil von Vielfalt ist Einfalt, überlege ich. Und einfältig will niemand sein.

Ich drücke auf **START**. In die Maschine strömt das Wasser ein. ■

COTE OBSCURE #5: NEID



Die Kunstzeitschrift mit sechs neuen Geschichten von Lars Dahms und Alexander Posch und Illustrationen von Thomas Tannenbergs ist für 10 € (+ Porto 1,45 €) direkt beim Autor erhältlich: appoche@gmx.de

BuchTipp

von
RAMONA NICKLAUS:



„Thirteen“ Autor: Steve Cavanagh

Was passiert eigentlich, wenn der Mörder nicht auf der Anklagebank sitzt, sondern sich in den Reihen der Geschworenen befindet? *Mit diesem Gedanken spielt Steve Cavanagh und ich bin förmlich durch die Seiten geflogen. Die Geschichte war so spannend aufgebaut und erzählt, dass ich das Buch inhaliert habe. Erzählt wird alles rund um die Tat und die Verhandlung wechselnd aus der Sicht des Angeklagten, des Verteidigers und des eigentlichen Mörders. Ich möchte an dieser Stelle schon erwähnen, dass es nicht die Spannung nimmt, dass man den wahren Täter eigentlich schon kennt... Immer wieder gab es fesselnde Twists, die noch mal alles auf den Kopf gestellt haben, was ich als Leserin zu wissen glaubte. Viele Worte kann ich zu diesem Thriller gar nicht schreiben, weil ich niemandem die Vorfreude nehmen möchte. Mich hat er total überrascht. Also bitte, wenn ihr Spannung mögt, dann lest dieses Buch!*

Goldmann Verlag, 544 Seiten, 13 Euro

ANZEIGE

Rechts-Tipp des Monats

Belege im Original vorlegen

Belege für Betriebskostenabrechnungen sind dem Mieter im Original vorzulegen. Das hat der Bundesgerichtshof entschieden (Urteil vom 15. Dezember 2021, VIII ZR 66/20). Allerdings müssen die Originale nicht an den Mieter versandt werden.

Ausführliche Informationen rund um das Immobilieneigentum erhalten Mitglieder kostenfrei in der Fachberatung: Schweriner Straße 27 - Tel. 040-677 88 66 - www.hug-rahlstedt.de



www.hausundgrund-rahlstedt.de



Alle Pizza-Liebhaber aufgepasst! Hier könnt Ihr ganz einfach eine der leckeren Steinofenpizzen gewinnen. Einfach das Kreuzworträtsel lösen. Wer nicht so lange warten mag, kann sie auch sofort bestellen: www.pizzamia-lieferservice.de

Pizza Mia sponsert 4x eine 40 cm Pizza mit drei Belägen nach Wahl!

1. Wie heißt der Kontrabass-Spieler mit Vornamen?
2. Aus welchem Material waren die ersten Elbwood-Füller?
3. Worüber spricht der Pastor?
4. Was kann Nancy lesen?
5. Womit wird gegen das Vergessen der NS-Opfer gedacht?
6. Woraus wurde die Corona-Kugel der Grundschüler gebastelt?
7. Welchen Tag meint Kimberley, der angeblich nicht wichtig ist?
8. Was können Azubis im Ausland machen?
9. Was feiert sein 1. Jubiläum?
10. Wofür steht Mica?
11. Was für ein Haustier bringt der Tochterfreund bei Alex Posch mit?
12. Welches tapferere Land hat eine blau-gelbe Flagge?

Einsendeschluss: 25. Mai 2022



Gewinner Heft 1/2022: Juliane J. und Thomas G.

Unter allen richtigen Einsendungen wird der Gewinner per Los ermittelt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bitte schicken Sie das Lösungswort mit Ihrer Anschrift per E-Mail an: v.siams@rahlstedter-leben.de

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hier könnt ihr eure Events selbständig und kostenfrei eintragen!

AKTUELLE TERMINE UNTER WWW.RAHLSTEDTER-LEBEN.DE



FREITAG, 22. APRIL 20:00
Lachalarm im BiM!
Kabarett-Theater mit „Die Spottlichter“ - u.a. geht es um einen Flirt-Kurs, einen ausflippenden Yoga Lehrer, Klorollen...
Anmeldung erforderlich unter BiM: Tel. 678 91 22 oder E-Mail: kontakt@bim-hamburg.de



DIENSTAG, 26. APRIL 15:30
Alle wollen dem Hasen Karli helfen. Kindertheater mit dem Figurentheater Wolkenschieber „Es war einmal ein Hase, mit einer pinken Nase, der saß im hohen Gras und hatte mächtig Spaß!“
Eintritt: 3€ bzw. 4€. Anmeldung im BiM: siehe bitte linke Spalte



FREITAG, 6. MAI 16:00
Ziegen-Trekking
"Teil der Herde werden."
Treffpunkt: Die Tour startet und endet ab Hof Brauner Hirsch in Ahrensburg und geht von 16 bis 19 Uhr. Anmeldung unter E-Mail: post@wanderziege.de oder 04102/604398



FREITAG, 3. JUNI 16:00
Lernt das Bienen-ABC
(Ab 5 J.) Vortrag, Fragerunde und die Möglichkeit, eine eigene Kerze aus echtem Bienenwachs zu basteln. 16-17:30 Uhr, Eintritt frei. Bücherhalle Rahlstedt, Anmeldung unter 677 04 60 oder E-Mail: rahlstedt@buecherhallen.de



Hingehen, wo die Kunst entsteht

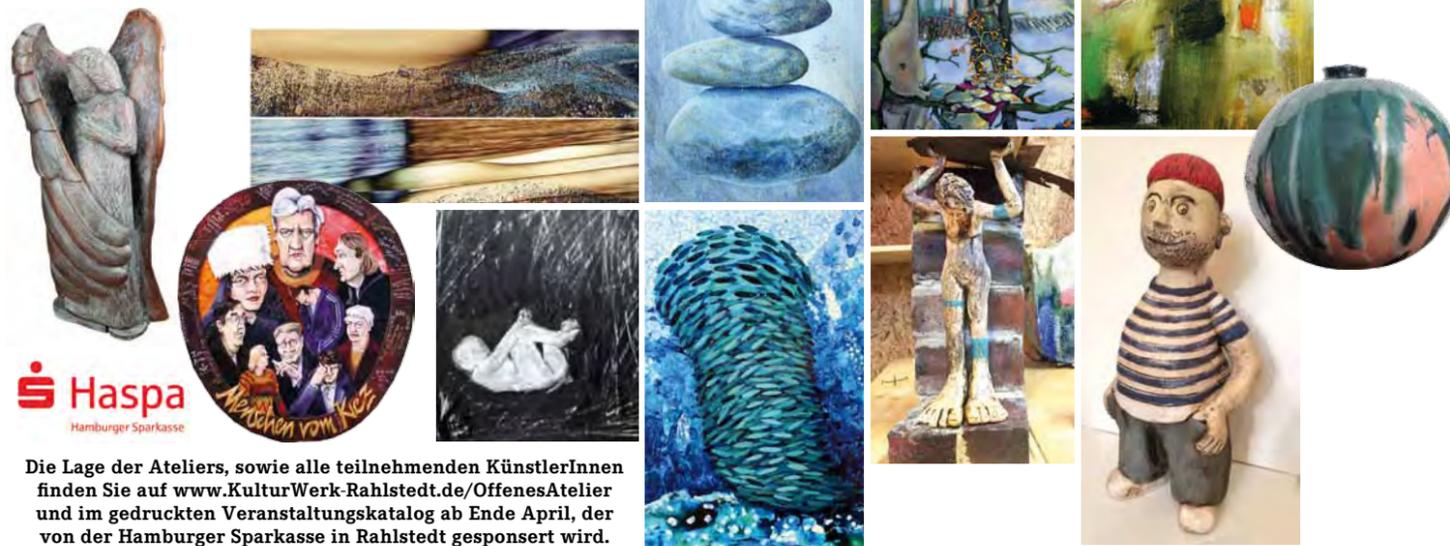


Am 14. + 15. Mai 2022 findet die Veranstaltung des KulturWerks Rahlstedt nun zum dritten Mal statt. Alle teilnehmenden KünstlerInnen sind zuversichtlich, dass sich an diesem Wochenende die Ateliertüren endlich wieder öffnen werden.

Entdecken Sie Werke aus den Bereichen Malerei, Fotografie, Enkaustik, Druckgrafik und Skulpturen, sowie Mixed Media und experimentelle Techniken, noch bevor sie in einer Galerie oder in einer Ausstellung gezeigt werden. Parallel zur Veranstaltung findet im Ausstellungsraum des KulturWerks Rahlstedt erneut eine dreiwöchige Ausstellung mit allen beteiligten bildenden KünstlerInnen aus Rahlstedt und dem KulturWerk Rahlstedt statt. Mehr Infos: www.offenesatelier.arrenberg.com

AUSSTELLUNG
3. - 21. Mai, KulturWerk Rahlstedt
Boizenburger Weg 7, mittwochs - samstags, jeweils von 11 - 13 Uhr, am 14./15. Mai von 11 - 16 Uhr

OFFENES ATELIER
Rahlstedt 14. +15. Mai
Treffen Sie die KünstlerInnen jeweils von 12 - 18 Uhr in den privaten Atelierräumen.



Die Lage der Ateliers, sowie alle teilnehmenden KünstlerInnen finden Sie auf www.KulturWerk-Rahlstedt.de/OffenesAtelier und im gedruckten Veranstaltungskatalog ab Ende April, der von der Hamburger Sparkasse in Rahlstedt gesponsert wird.

juka dojo
Fitness Club



PREMIUM FITNESS ZUM SENSATIONSPREIS!

JETZT STARTEN UND 2 MONATE

NUR 1,- € ZAHLEN!*

***Angebot nur gültig bis zum 20. April 2022!**

Weitere Informationen unter
www.fitness-rahstedt.de

Schweriner Straße 8 - 12 | 22143 Hamburg Rahlstedt
Telefon (040) 677 50 44