



Die Hemelinger Zeitschrift

ZWIELICHT

BELEUCHTEN · HINTERFRAGEN · GRENZDENKEN

SEELISCHES & GESELLSCHAFT | INFORMATIVES | GESCHICHTEN & GEDANKEN



"Fußball -
meine Religion"

Recovery : Therapie-Modell

ASB-Cafeten : Interview & Portrait einer Köchin

Geheimnisse lüften : Kurzgeschichte

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
--------------	---

SEELISCHES & GESELLSCHAFT

Die Unzufriedenheit des Herrn F.....	4
Recovery.....	5
Buchbesprechung - "Der Sinn meiner Psychose".....	7
Nicht Werten.....	8
ASB-Cafeten Interview mit L. Möhle.....	10
Portrait einer Köchin.....	12
Ambulante Ergotherapie.....	14

INFORMATIVES

Der Pro-Shop.....	16
Sozialkaufhäuser.....	17
PC-Tablets: ein Überblick.....	18
Senioren - Theater.....	20
Jugendsprache.....	21
Bibliothekspunkt in Hemelingen.....	22
Stadtbibliothek.....	23

GESCHICHTEN & GEDANKEN

PC-Spiele - aber wo?.....	25
Fußball - meine Religion.....	26
Glücksmomente.....	28
Gedichte & Kurzgeschichten.....	30
Silvester Impressionen.....	34

Liebe Leser,

auf der Titelseite ein Foto der Redaktion, warum?

Weil vieles neu ist beim Zwielight.

Die Leitung hat gewechselt, neue Redaktionsmitglieder sind gekommen, andere haben sich verabschiedet.

Auch beim Arbeitsstil hat sich einiges verändert.

Wir treffen uns jetzt zwei Mal die Woche für zwei Stunden (Dienstag und Freitag von 10 bis 12 Uhr), oft auch länger, üben uns im Umgang mit der Sprache, schreiben in der Gruppe zu bestimmten Themen, lesen uns Texte vor, tauschen uns über die Form, den Schreibstil und die Inhalte aus. Manchmal sind diese Vormittage beglückend, über und durch die Sprache wird die Welt bunter und lebendiger. Wir entdecken unsere Kreativität und freuen uns am schönen Miteinander. Manchmal wird die intensive Auseinandersetzung anstrengend, wir überfordern uns, verstehen uns nicht, suchen nach einem gemeinsamen Verständnis als Redaktion, erleben unsere Verschiedenartigkeit.

Inhaltlich wollen wir eine Zeitschrift sein, die sich fließend zwischen Seele und (Hemelinger) Gesellschaft bewegt, zwischen Innen und Außen, zwischen Gefühlswelten und Informationen aus dem Stadtteil und Bremen.

Deshalb die drei Schwerpunkte in dieser Ausgabe:

Seelisches und Gesellschaft (mit einigen Artikeln zu psychiatrischen Themen)

Informatives (aus Hemelingen, zu Freizeit, Hobby und Kultur) und

Gedichte, Kurzgeschichten und kleine Texte.

Wir hoffen, Sie mit dieser Vielfalt anzusprechen, wünschen viel Spaß und Bereicherung beim Lesen und freuen uns über Rückmeldungen.

Viele Grüße,

die Zwielight-Redaktion



Recovery

ein Genesungs - Modell

Kurzgeschichte : **Die Unzufriedenheit des Herrn F.**

Schon seit längerem fühlt sich Herr F. sehr unwohl, wenn er unter vielen Menschen ist. Dann fühlt er sich unsicher, er fühlt sich beobachtet und eine solche Situation macht ihm Angst - bis zu Schweißausbrüchen, wenn Panik in ihm aufsteigt. Seinem ihm vertrauten Hausarzt hat er dieses Erleben geschildert und der hat ihn an einen Facharzt für Psychiatrie überwiesen. Den ersten Termin dort empfand Herr F. als sehr belastend. Er wollte eigentlich gründlich seine Probleme schildern und fragen, welche Möglichkeiten er hätte, mit diesen Problemen umzugehen. Kaum hatte er angefangen, unterbrach ihn der Psychiater. Er leide an einer paranoiden Agoraphobie, einer schweren Krankheit. Deswegen müsse er jetzt Pillen schlucken. Er bekam ein Rezept und außerdem eine Einweisung in eine Klinik. Nach dem Aufenthalt dort solle er einen neuen Termin vereinbaren. Herr F. fühlt sich nicht ernst



genommen, unmündig. Niemand hatte ihm erklärt, was diese Pillen bewirken sollten, wie oder warum sie ihm helfen sollten, welche möglichen Nebenwirkungen es dabei gab. Herr F. wusste nicht, wie es weitergehen sollte.

Am Tag danach hatte Herr F. einen Termin beim Jobcenter. Schon frühzeitig ging er los zur Bushaltestelle, denn das Jobcenter war zu weit weg, um zu Fuß zu gehen. Auch durfte er den Termin nicht verpassen, sonst würde man ihm den ohnehin sehr knappen Hartz-IV-Satz weiter kürzen.

Jetzt wollte er in den Bus einsteigen - aber es ging nicht:

Seine Angst war zu groß... die Angst vor der Enge und den vielen fremden Menschen im Bus. Er konnte diesen Ort und die Panik, die er hier empfand, nicht mehr ertragen und für den Termin im Jobcenter war es mittlerweile zu spät.

Ohne darüber nachzudenken, ging er jetzt einfach weg - weg von diesem Ort, der ihm Angst machte. Immer weiter ging er, bis er sich plötzlich am Eingang eines wunderschönen Parks wiederfand, den er

früher überhaupt nicht wahrgenommen hatte. Fasziniert ging er hinein, freute sich über die blühenden Pflanzen und den Sonnenschein zwischen den Zweigen. Er setzte sich auf eine Bank und kam endlich zur Ruhe. Es musste doch etwas anderes geben als diese Welt, unter der er so litt - eingesperrt in seinen Ängsten und fremdbestimmt von Menschen, deren eigentliche Aufgabe es war, ihm zur Seite zu stehen und ihn zu unterstützen

Ich glaube, es gibt tatsächlich einen Weg zu einem selbstbestimmten Umgang mit seelischen Problemen. Ein mögliches Konzept dazu bietet die in England entstandene Recovery – Methode. Wesentliche Inhalte dazu sollen in dem nun folgenden theoretischen Text zusammengefasst werden.

Konzept: Zum Umgang mit dem Schicksal einer seelischen Erkrankung

In diesem Text möchte ich versuchen, grundlegende Ideen zu Recovery zusammenzufassen. Menschen, die selbst von dem Schicksal einer psychischen Erkrankung betroffen sind, haben versucht, Konzepte zu entwickeln, die ermöglichen, trotzdem selbst über das eigene Leben zu bestimmen. Ein Leben in Zufriedenheit, erfüllt mit einem Sinn und einer Bedeutung. Hierbei geht es darum, sich nicht mit den katastrophalen Auswirkungen abzufinden, die eine seelische Krankheit auf das Leben eines Menschen haben kann. Die Ideen und Methoden von Recovery sind im Wesentlichen in den englischsprachigen Kulturen entstanden und dieser Begriff lässt sich nicht sinngemäß direkt in einem deutschen Begriff übertragen. Gesundheit, Genesung, Erholung oder Wiederherstellung sind sinnvolle Umschreibungen. Gemeint ist der Prozess eines selbstbestimmten konstruktiven Umgangs mit den durch die Erkrankung bestehenden Problemen und Einschränkungen – ein Genesungsprozess. Entwickelt wurde die Methode nicht von „Professionellen“, also z.B. Ärzten oder Forschern, sondern von Menschen, die selbst vom Schicksal eines Lebens mit dieser Herausforderung betroffen sind. Bei all dem geht es nicht darum, nur die Symptome der Krankheit zu minimieren, sondern die bestehenden Einschränkungen

zu überwinden und Wege zu einem wertvollen und mit Sinn erfüllten Leben zu finden und zu gehen.

Recovery ist immer individuelle Arbeit an und mit sich selbst und es gibt keine vorgegebenen Regeln oder Erfolgskonzepte. Jeder muss seinen eigenen Weg gehen, kein Außenstehender kann einem diese Arbeit abnehmen. Der / die Betroffene ist der beste Experte in eigener Sache - besser als jeder noch so fähige "Professionelle". Auch gibt es kein Ergebnis, zu dem man kommt, kein zu erreichendes Ziel. Vielmehr ist Recovery eine lange Reise. Die Einschränkungen, denen man unterliegt, sollten anerkannt und akzeptiert werden – es gibt dann eben Dinge, die man nicht machen kann, Ziele, die unerreichbar bleiben.

Das soll aber nicht zum Aufgeben und zur Verzweiflung führen. Vielmehr gilt es, die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu erkennen und diese umzusetzen. All dies geschieht in kleinen - oft sehr kleinen Schritten. Manchmal gibt es dabei auch Rückschritte oder man ist auf einem falschen Weg. Dann gilt es, wieder neuen Mut zu fassen und weiter an sich zu arbeiten, auch wenn all das manchmal schmerzhaft ist. Man entdeckt viel Neues an sich selbst und verändert sich. Schließlich gewinnt man immer mehr Kontrolle über das eigene Leben, erreicht ein höheres Maß an Selbstbestimmung.

Oft werden Probleme der seelischen Gesundheit als unkontrollierbar empfunden, oder nur durch das Eingreifen von außerhalb zu steuern. Das Prinzip Recovery setzt dem die Übernahme der Verantwortung und der Kontrolle des Betroffenen selbst entgegen. Wichtig hierbei ist es auch, herauszufinden, wie man sich selbst helfen kann, Dinge zu entdecken, die einem gut tun . Das können gute Gespräche mit Freunden sein, eine Begegnung mit der Natur, der Genuss von Musik oder einem wirklich guten Essen.

In der Gesellschaft werden Menschen leicht

über ihre Erkrankung definiert - also die/der Schizophrene oder die/der Manisch - Depressive. Es geht für Betroffene also nicht nur darum, mit den Herausforderungen durch das Schicksal der Erkrankung umzugehen sondern auch, sich der Diskriminierung und Vorverurteilung durch große Teile der Gesellschaft zu widersetzen. Auch das erfordert Kraft und Anstrengung.

Nach den Ideen der Recovery-Bewegung geht es für Betroffene im Wesentlichen darum, Kontrolle über das eigene Leben zu bewahren. Es gibt keine allgemeingültige oder allgemein anerkannte Definition für dieses Konzept. Psychische Probleme sind eben nicht "heilbar" wie der Bruch eines Arms oder Beins. So geht es darum, das Betroffene für sich einen Weg gehen, auf dem sie selbstbestimmt und geleitet vom Prinzip der Hoffnung zu einem lebenswerten Leben finden. Auch wenn die Menschen die Symptome ihres "Anders - Seins" (ihrer Erkrankung) nicht kontrollieren können, können sie doch Kontrolle über ihr Leben bewahren oder wiedergewinnen. So gibt es eine Reihe von Faktoren, für das Gelingen eines Genesungsprozesses und deren Wichtigkeit, die auch durch Forschungs-Ergebnisse nachgewiesen sind. Dazu gehören: Gute zwischenmenschliche Kontakte, finanzielle Sicherheit, eine sinnvolle und zufrieden stellende Arbeit, persönliche Weiterentwicklung und ein angenehmes Wohnumfeld. Persönliche, kulturelle oder spirituelle Interessen

sollten wahrgenommen und fortentwickelt werden.

Viele Betroffene betonen auch, wie wichtig es ihnen ist, dass man ihnen vertraut, sie anhört und ernst nimmt. Teilhabe am sozialen Leben oder ehrenamtliche Aktivitäten können den Genesungsprozess unterstützen

.Wie schon erwähnt, gibt es keine allgemeingültige Definition für den Begriff Recovery. So ist auch dieser Text nicht eine objektive Gesamtdarstellung zum Thema, sondern der subjektive Versuch des Autors, die für ihn wesentlichen Fakten zu diesem ihm sehr wichtigen Thema zusammenzufassen.

Anonym

Hinweise auf weitere Informationen zum Thema:

- **"Recovery : Reise zur Genesung - Hoffnung macht Sinn"**

eine sehr informative und übersichtliche Broschüre mit weiteren Literaturhinweisen, herausgegeben vom Dachverband Gemeindepsychiatrie : www.psychiatrie.de/dachverband

- **www.mentalhealth.org.uk/help-information/mental-health-a-z/R/recovery**

gut verständlicher Überblick auf ca. 5 Seiten in englischer Sprache

- **www.bpe-online.de**, Homepage des Bundesverbandes der Psychiatrieerfahrenen mit Hinweisen zum Thema

- **"Recovery. Das Ende der Unheilbarkeit"**

ein Buch von Michaela Amering, Margit Schmolke: Psychiatrie-Verlag, Bonn 2007

Buchbesprechung

„Der Sinn meiner Psychose“

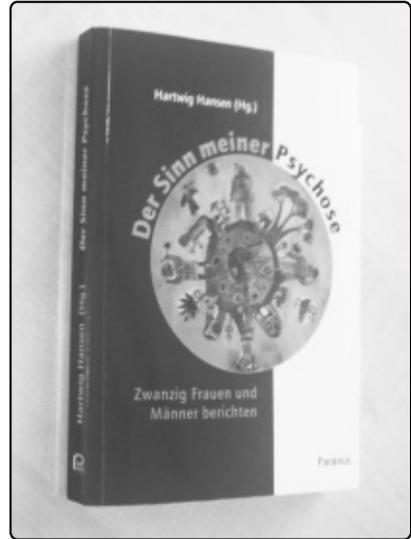
Zwanzig Frauen und Männer erzählen von sich, ihren Lebensgeschichten und ihren Psychosen. Und alle gehen der Ausgangsfrage des Herausgebers Hartwig Hansen nach: „Welchen Sinn hat die Psychose in meinen Leben oder welcher Sinn entsteht durch die Psychose in meinem Leben?“ Zu lesen sind zwanzig zum Teil sehr berührende Geschichten von Menschen, die in existentielle Krisen geraten sind.

So verschieden ihre Erlebnisse, Perspektiven und Reflektionen auch sind, einige Aussagen sind sehr häufig zu hören.

So wird die Psychose meist als notwendiger Einschnitt empfunden, dem eigenen Leben eine andere Richtung zu geben. Die Psychose wird hier als Korrektur eines Irrwegs begriffen. Einigen ist es erst durch die Erfahrung in der Psychose gelungen, einen tieferen Zugang zum eigenen Ich oder auch zu Glauben und Spiritualität zu bekommen. Liebe, Gott, Tod, Einsamkeit, häufig geht es in den Psychosen um die existentiellen Fragen des Lebens.

Die Psychose wird meist als eine Art von schmerzlichem Entwicklungsprozess verstanden, als Reaktion auf eine schwierige Lebenssituation. Dabei macht die Art des Erlebens der Psychose für die meisten durchaus Sinn. Manchmal ganz direkt, in dem sich eine innere Wahrheit ihren Weg ganz ungefiltert nach außen bahnt und damit für einen selbst und die Umgebung im ersten Moment kaum integrierbar erscheint. Und manchmal auch in einer verwirrenden Art, die möglicherweise einen jahrelangen Weg der Dechiffrierung braucht.

Für diese Prozesse braucht es in der Regel gute Wegbegleiter, die den Autoren in den Kliniken selten begegnet sind. Im Gegenteil; die Behandlung in Kliniken wird höchstens in kurzen Momenten als hilfreicher Schutz erlebt, meistens eher traumatisierend. Als eine bessere Hilfe werden häufig Menschen



„Der Sinn meiner Psychose“
von Hartwig Hansen (Herausgeber),
200 Seiten, 19,95 €, Paranus Verlag 2013

empfunden, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und die dadurch ein wirkliches Verständnis des Erlebens einer Psychose besitzen. Einige Autoren sind dann auch diesen Weg gegangen und arbeiten heute als Genesungsbegleiter, Referent, Sozialarbeiter oder Therapeut. Thematisiert wird ebenfalls die Einnahme von Medikamenten, die den meisten Autoren auch in der Rückschau wenig geholfen hat, manchmal in der Akutsituation. Einige schreiben, erst durch das Absetzen der Medikamente wäre es für sie möglich gewesen, diesen tieferen Zugang zu sich

selber und zur eigenen Geschichte zu bekommen.

Hartwig Hansen schreibt im Vorwort davon, dass er auch Absagen für dieses Buchprojekt bekommen hat. Nicht alle wollten oder konnten über ihre Erfahrungen schreiben. Zu tief sitzend, zu schmerzlich, zu persönlich war es für einige. Es wird auch in manchen Erzählungen deutlich, wie vielfältig (und eben auch sehr schwierig und teils tragisch) die Geschichte der eigenen Psychosen sein kann und bilden damit auch ein Gegengewicht zu den letztlich überwiegend (aber nicht nur) positiven Reflektionen der zwanzig Autoren.

Eine von ihnen, Svenja Bunt, schreibt dazu: „Manchmal wirkt eine Psychose heilend und Leben rettend. Ich war tieftraurig, im Innersten verwundet und die Psychose hat mir einen neuen Lebensweg eröffnet. Ich

habe eine chronische Erkrankung und doch bin ich gerade durch diese Erkrankung geheilt. Zugleich weiß ich um die anderen Geschichten von psychosekranken Menschen. Da gibt es frühes Scheitern in Schule und Ausbildung, soziale Randexistenzen schon in jungen Jahren. Da sind Drogen und immer neue Kontakte mit Polizei und Krankenhäusern. Auch Aufenthalte in der Forensik. Und es gibt sogar zahlreiche Selbstmorde aus Verzweiflung.“

Sascha Heuer

NICHT WERTEN!

Zwischen Fachwissen von Studierten und eigenem Erfahrungsdenken

Ppsychische Krankheit und psychisch erkrankt - es sind nicht wertfreie Ausdrücke, die die MitarbeiterInnen des psychiatrischen Milieus sehr oft verwenden. Neulich wurde ich anhand der Aufzeichnung einer Radio-Sendung wieder auf andere Möglichkeiten aufmerksam. An dieser Sendung haben sich Personen beteiligt, die Erfahrungen in den Kreisen der Psychiatrie gesammelt haben, sind aber gemäß der Ausbildung nicht ihre Mitarbeiter. Bereits der Titel der Sendung stellte die verurteilende Ausdrucksweise in Frage: Psychose: krank oder geistreich? Während des Sprechens fiel die Art des die Sendung leitenden Journalisten durch bewusst gewählte Formulierungen auf, wie zum Beispiel: Was meinst du, was hast du erlebt, Krankheit oder erweiterte Realität?

Und doch waren in der Aufzeichnung, die im Studio des Senders RadioWeserTV vorgenommen wurde, zwei grundverschiedene Meinungen zu vernehmen. Die Differenz bestand darin, ob die Interviews gebenden Personen für die Bezeichnung der von ihnen erlebten inneren Situationen die Sicht der Mediziner übernommen oder eine eigene Auffassung davon sich gebildet haben und sie in der Öffentlichkeit vertraten. In den meisten Fällen wählten die Interviewten für die Beschreibung ihrer Erlebniswelt vorurteilsfreie und nicht verurteilende Ausdrücke.

Die Autoren der Beiträge berichteten, dass die heftigen Erlebnisse sie völlig unvorbereitet überfielen und anfänglich jeweils eine nicht verständliche Welt

ausgemacht haben. Im Verlaufe der Zeit hat eine von den Personen beispielsweise den Wunsch entwickelt, behutsam damit umzugehen, hinzuhören und hinzusehen sowie zu versuchen, eine Deutung dieser Welt für sich herauszufinden. Teilweise gelang ihr das. Eine andere an der Sendung Beteiligte berichtete von ihrem Bestreben, denken zu lernen. Sie hatte in ihrer Lage entdeckt, Gebrauch davon machen zu können, dass sie von umfangreichen inhaltlich auch ausreichend attraktiven Gedankengängen umgeben war. In einem weiteren Beitrag wurde hingewiesen auf eine Wahrnehmung der eingetretenen Tiefe im eigenen Leben durch das Erlebte, das in der Anfangszeit durchaus skurril erschienen war. Die Empfindung der Tiefe trat an die Stelle der Oberflächlichkeit. Schilderungen, die in eigener Wahrnehmung und Erlebnissen nach Wert und Sinn suchen und aus dem Grund die in den psychiatrischen Kreisen gängigen Formeln stürzen, habe ich häufig von EX-INlerInnen gehört. Sie haben die urteilenden Inhalte beispielsweise durch das Verständnis einer seelischen Erschütterung ersetzt. Dies taten sie aus der Kenntnis der Prozesse heraus, die sie Zeiten lang in sich trugen. Eine Ärztin, die eine von den EX-INlerInnen noch heute betreut, hat der Auffassung einer Erschütterung harsch widersprochen und aus ihrer Perspektive heraus behauptet, dass man mit dieser Bezeichnung den Begriff einer sehr schweren psychischen Krankheit, wie die Psychose es ist nicht ersetzen darf. Viele Betroffene erzählen auch über nötige Seiten bestimmter Lebenslagen. Wie zum Beispiel eine Person das erlebt hat, als sie sich von ihren Gedankenimpulsen auf eine Straßenkreuzung geführt fühlte und dort den Verkehr überwachen und regeln wollte. Noch eine Besorgnis erregende Tatsache ist

in meiner Erinnerung geblieben: die Aussage einer Betroffenen vom - durch die von ihr erfahrenen schockierenden Zustände - abgebrochenen Lebensweg.

Bei jeder Beschäftigung mit den Berichten aus dem eigenen Leben muss man den Aspekt der gesellschaftlichen Beteiligung am Leid einzelner Personen als Thema hinzunehmen und mindestens in diesem Sinn erwähnen: Die Fachkreise stellen die Diagnosen aus der Situation der Befangenen in ihrer beruflichen Fach-Titel-Welt heraus. Auf dieselbe Weise kommen Erkrankten-Namen für uns als Betroffene zustande. Dass die Fachleute anhand ihrer Bezeichnungen eine Art Sortierung in Gleich- und Zweitrangige vornehmen, ist eine Tatsache. Alle, auch ganz junge Bewohner des Planeten, nehmen es wahr, dass sich hinter KRANK oder ERKRANKUNG nichts Schönes, Erfreuliches, leicht Umgängliches finden lassen kann. Sondern Bedrohung und Angst, die sich als Ausschluss äußern, und die durch die Weitergabe der Information an weitere gereicht werden.

Wie wir - TeilnehmerInnen an einer Sprachgemeinschaft - mit Begriffen umgehen, welche davon bewusst anwenden oder sie verwerfen, entscheiden wir selbst. Je nach Entschluss existieren in unserer Gesellschaft und in verschiedenen in ihr befindlichen Interessensgemeinschaften sowie Gedankenwelten einzelner Personen nicht einheitliche Welt-, Krankheits-, Zustands-, Entwicklungsbilder und Vorstellungen. Die heftigen Differenzen darin können, wenn auf dem Eigenen beharrt wird, und wenn die Einstellungen aufeinander zurollen, durchaus ihre Sprengkraft entfalten und zur Entladung bringen.

Anonym

Arbeitsplätze und gutes Essen

Interview mit Lothar Möhle über die vom ASB betriebenen Cafeten



Guten Tag Herr Möhle, was genau machen Sie und seit wann ?

Ich koordineiere mit Herrn von Schwarzkopf den Bereich Arbeit und Beschäftigung. Das mache ich jetzt seit 7 Jahren hauptberuflich. Ich bin jetzt seit 20 Jahren bei dem ASB angestellt. Dort habe ich meine ersten 7½ Jahre im Haus Hastedt gearbeitet und bin dann ins Betreute Wohnen gewechselt. Mit dem Wechsel begann die Mitwirkung an den Arbeits- und Beschäftigungsprojekten.

Wie ist das mit den ASB Cafeten entstanden ?

Vor ca. 15 Jahren stellten wir fest, dass die Menschen von uns zu Hause zwar gut betreut werden, aber nicht so viel um die Ohren haben, den Tag sinnvoll zu gestalten. Da haben zwei Mitarbeiter angefangen Arbeitsprojekte aufzubauen. Es begann mit Gartenarbeit und Haustechnik, danach folgten erste Arbeitsplätze im Büroservice. In der Tagesstätte der Villa Wisch waren ja schon vorher Arbeitsplätze in der Hauswirtschaft eingerichtet. Als uns mitgeteilt wurde, dass der Elternverein der Gesamtschule Mitte in der Hemelinger Straße es nicht mehr schafft, den Kiosk zu organisieren, hatte Herr von Schwarzkopf vorgeschlagen, Menschen aus der Betreuung

einzusetzen. Es wäre ganz gut, wenn die zwei bis drei Stunden am Tag etwas zu tun hätten. Die haben dann dort angefangen, Kaffee zu kochen und Brötchen zu schmieren und so den Kiosk zu betreiben. Das war dann die Keimzelle für den Bereich Schulcafeten.

Nach ca. einem Jahr bat uns die Schulleitung der GSM den Mensa-Service mit einem Mittagstisch an 3 Tagen in der Woche zu übernehmen.

Im Rahmen des PISA geförderten Ausbaus von Ganztagschulen - damals gab es noch nicht so viele davon - kam die Bildungsbehörde Jahr für Jahr auf uns zu, ob wir nicht Kioske und Mittagessen bereit stellen könnten. Scheinbar hat die Bildungsbehörde gemerkt, dass wir das ganz gut machen und uns gefragt, ob wir das nicht auch an anderen Ganztagschulen machen können. Und so sind wir jetzt bei 14 Schulen.

Was noch dazu kam, ist das SGB-II-Gesetz, welches durch die Reform der Sozialgesetzbücher entstand. Damit ist beim Jobcenter ein Bedarf nach Arbeitsplätzen für Menschen mit Leistungseinschränkungen entstanden. Dadurch wurden die sogenannten Integrations-Jobs eingerichtet.

Das hat uns nochmal andere Möglichkeiten

gegeben, mehr Arbeitsplätze zu schaffen. Dieses machten wir hauptsächlich für psychisch erkrankte Menschen, aber auch für die, die nicht vordergründig psychisch krank sind. Hier handelt es sich meistens um Menschen, die auf dem ersten Arbeitsmarkt längere Zeit keinen Fuß fassen konnten oder sich vielleicht noch nicht in Behandlung begeben hatten mit ihren psycho-sozialen Problematiken.

Die Gastronomie ist dabei ein guter Einsatzbereich, weil man die Arbeiten gut differenzieren und staffeln kann. Wenn ich mir eine Küche anschau, brauche ich natürlich jemanden, der kochen kann, jemanden, der die Möhren schneidet und einen, der abwäscht. Wenn jemand nicht kochen kann oder will und zufrieden ist, sich nur um den Abwasch zu kümmern, kann man das gut aufteilen.

Das heißt, man kann das sehr gut anpassen, an das, was die Menschen mitbringen.

Und was hat das jetzt mit Cafeten zu tun ? Das ist doch eher eine Mensa, oder ?

Genau. Cafete ist ein alter Begriff aus den Anfängen, also vor weit über 10 Jahren. Was der Elternverein dort organisiert hat mit Hilfe der Schüler, hieß Cafete.

Da haben wir dann angefangen mit Kaffee kochen und Brötchen schmieren, dieser Begriff hat sich bis heute irgendwie gehalten und hält sich bei Lehrern und bei uns hartnäckig. Sicherlich nicht mehr zeitgemäß.

Wie finanziert sich das Angebot ?

Das Essen finanziert sich aus dem, was die Eltern für das Schulessen zahlen. Für einkommensschwache Familien übernimmt die Bildungsbehörde die Kosten bzw. einen Großteil der Kosten. Die psychosoziale Begleitung von Menschen an diesen Arbeitsplätzen, die vielleicht benötigt wird,

geht über uns, dem ASB Gesellschaft für seelische Gesundheit, den Jobcentern, Krankenkassen und Rentenversicherungen.

Ist denn die staatliche Finanzierung sicher und wie werden die Mitarbeiter bezahlt ?

Also, die Bezahlung der Beschäftigungsplätze über das Jobcenter und über das Amt für Soziale Dienste ist keine Regelfinanzierung. Hier sind wir dauernd dabei, für unsere Mitarbeiter Verträge mit den Ämtern auszuhandeln. Da laufen auch ganze Maßnahmenpakete aus und müssen dann wieder neu beantragt werden. Die Fest-Angestellten werden nach Tarif des Öffentlichen Dienstes bezahlt. Die Maßnahmen-Teilnehmer bekommen eine Aufwandsentschädigung, die das Jobcenter zahlt (ca. 1 € - 1,20€ pro Stunde).

Wie viele Mitarbeiter sind in diesem Bereich tätig ?

Das ist eine ganz bunte Landschaft von Menschen, die hier tätig sind.

Da sind Menschen, die von uns fest angestellt sind, mit und ohne Förderung vom Jobcenter. Dazu viele Menschen, die Mini-Jobs haben - durch die verdichtete Arbeitszeit mit zwei, drei Stunden am Mittag.

Dann gibt es eine ganze Reihe von Menschen, die durch unterschiedliche Maßnahmen finanziert sind : dem Jobcenter, Amt für soziale Dienste, als Belastungs-Erprobung in Co-Operation mit dem Klinikum Bremen-Ost-Arbeitstherapie, Menschen, die Sozial-Stunden ableisten müssen, weil sie straffällig geworden sind, Menschen, die sich ausprobieren wollen in Co-Operation mit der Werkstatt Bremen u.s.w. Wir haben teilweise Teams von 7,8 und bis zu 10 Leuten. Insgesamt arbeiten ca. 45 Menschen in den Cafeten.

Wie wirkt sich die Kombination aus Festangestellten, Mini-Jobbern und den noch geringer bezahlten Ein-Eurojobbern in der Zusammenarbeit aus ?

Da gibt es Menschen, die sehr gut miteinander arbeiten können und Menschen, denen es schwerer fällt. Wo zwei Menschen zusammenkommen, besteht immer die Möglichkeit, dass sie sich nicht mögen und dass sie nicht richtig zusammenarbeiten können. Da wir mehrere Cafeten haben, ist es häufig möglich, dass wir - und das ist eben eine wichtige psychosoziale Arbeit - die Menschen woanders einsetzen können. Häufig passt es dann.

Wir kennen alle Teams und alle AnleiterInnen und können meistens ziemlich genau sagen, wer mit wem und wo arbeiten kann, je nach dem Paket an Problemlagen. Wir versuchen die passenden Fähigkeiten und Kompetenzen zu kombinieren. Ganz selten, dass jemand mittelfristig nicht an einem Ort bleiben mag.

Ist denn geplant, die Qualität auszubauen ?

Wir kochen mittlerweile an vier Schulen selber, da haben wir die Qualität im wahrsten Sinne in der Hand. Zu den anderen

Schulen liefern wir Essen, welches wir extern einkaufen und das von unserem Fahrdienst zu den Schulen gebracht wird. Das ist schon was anderes, als wenn wir vor Ort produzieren.

Wir wollen mehr an den Schulen selber kochen, da auch mehr Küchen in den Ganztagschulen gebaut werden. Das wäre natürlich eine Qualitätssteigerung. Da wollen wir hin.

Wo liegen die Schwerpunkte bei den Angeboten ? Ist die Essens-Qualität der gewichtige Fokus oder liegt sie eher bei der Beschäftigung zur Integration von Menschen ?

Unsere Aufgabe ist es, Integrations-Chancen für Menschen zu bieten, die Unterstützung brauchen. Das ist die Hauptaufgabe. Da ist der Fokus. Aber natürlich haben wir die Verpflichtung, qualitativ gutes Essen zu liefern, die Schulen und Eltern bezahlen ja auch dafür. Deswegen muß es ja ein gutes Mittagessen sein.

Aber in der Reihenfolge :
Arbeitsmöglichkeiten für Menschen zu schaffen und trotzdem eine verlässliche und gute Qualität für die Kunden zu erreichen.
Vielen Dank, für das Interview!

pb

Portrait einer Köchin

Lothar Möhle spricht von Mitarbeitern, für die er in den Schulcafeten Arbeitsplätze schafft und die auf dem 1. Arbeitsmarkt kaum eine Chance haben. Jeder dieser Menschen hat eine bestimmte Geschichte und einer dieser Geschichten wollen wir hier exemplarisch erzählen.

Waltraud Koch ist 47 Jahre alt und ein gutes Beispiel dafür, dass es auch nach vielen Jahren am Abgrund möglich sein kann, wieder Hoffnung zu schöpfen. Frau Kochs Schicksal schlägt frühzeitig zu.

Ihre Mutter nimmt sich das Leben, als die Tochter 15 Jahre alt ist. Der Vater folgt der Mutter einige Jahre später. Sie selber bekommt mit 18 ihr erstes Kind. Ihr Partner ist gewalttätig, sie flüchtet mit dem Kind vor

ihm in eine andere Stadt. Eine Geschichte, die sich später mit einem anderen Mann wiederholt. Sie kommt in einem Frauenhaus unter, muss die Kinder abgeben und landet irgendwann auf der Straße. Sie bettelt, nimmt Drogen, trinkt, kann nur auf diese Weise ihre bittere Lebensrealität ertragen. Dabei achtet sie trotzdem penibel auf ihr Äußeres, geht regelmäßig im Schwimmbad duschen. Das Leben auf der Straße nimmt sie als ständigen Kampf wahr. „Jeder ist sich dort selbst der nächste,“ sagt sie. Es werde getäuscht, gestohlen und betrogen. Sie selber stiehlt auch, um ihre Sucht zu finanzieren, wird aggressiv, schlägt selber zu und kommt deswegen für über zwei Jahre ins Gefängnis. Alkohol und Drogen machen sie fertig, sie will davon loskommen, versucht es selber und erlebt heftigste Entzugserscheinungen: „Es fühlt sich an, als sei der Bauch offen, ein ständiger Druck in dir, dauerndes Kopfkino, wie in Narkose. Kaum auszuhalten, hab dann den ganzen Tag Fernsehen geguckt, dann wars ein bisschen erträglich.“ Sie schluckt massenhaft Kopfschmerztabletten, versucht auf diese Weise, die Entzugssymptome zu verringern und wird darüber medikamentenabhängig, ein Teufelskreis. Sie verliert allmählich das Vertrauen in die Menschen und damit auch ihren Lebensmut. Das Ergebnis: drei Selbstmordversuche. Kurzzeitig landet sie in Bremen-Ost. Aber nichts ändert sich. Immer wieder kommt sie in Umgebungen von Sucht und Gewalt.



Waltraud Koch
(Schulcafete-GSM)

Eines Tages trifft sie einen alten Freund am Hauptbahnhof, den sie viele Jahre nicht gesehen hat. Dieser Freund ist entsetzt über ihren Zustand und sagt zu ihr: „Wenn Du so weiter machst, bist Du bald tot!“ Diese Worte treffen sie. Waltraud Koch merkt mit einem Mal, dass der Freund recht hat und dass sie dieses nicht will. Sie sucht erstmals richtige Hilfe, lebt in einem Wohnheim, bricht es nach neun Monaten ab.

Kommt für sechs Monate in die Therapieeinrichtung Bad Fredeburg. Dort findet sie langsam Halt. Strenge Regeln helfen ihr – und eine Therapeutin, bei der sie sich zum ersten Mal verstanden fühlt. Endlich ist dort jemand, die ihr wirklich zuhört, die zwar mitfühlend ist, sie aber auch an den richtigen Stellen konfrontiert. Durch diese Gespräche entdeckt sie, dass sie nicht nur vegetieren, sondern richtig leben möchte und fasst für sich einen Entschluss: „Ich will für mich kämpfen.“

Der Anfang ist schwer. Aber immerhin, sie schafft es von Alkohol und Drogen zu lassen und arbeitet jetzt seit einem Jahr in der Küche beim ASB, in der Gesamtschule Mitte. Zunächst als Küchenhilfe. Eines Tages wird ein Koch krank und Waltraud Koch springt ein. Es klappt sehr gut, sie kann weiter am Herd stehen und ist heute mitverantwortlich dafür, dass dort jeden Tag 250 Portionen Mittagessen gekocht werden.

Sabine Weber, Sacha Heuer

Ambulante Ergotherapie beim ASB

Seit einiger Zeit gibt es beim ASB Seelische Gesundheit im alten Hemelinger Rathaus eine Ergotherapiepraxis. Im folgenden erklärt die Leiterin der Praxis, was Ergotherapie eigentlich ist und wer diese für sich nutzen kann.

Bevor ich anfangen, stelle ich mich kurz vor. Mein Name ist Elma Čizmić, aufgewachsen bin ich in Süddeutschland und da habe ich auch meine Ausbildung zur Ergo-therapeutin und einen Bachelorstudiengang in Gesundheitswissenschaften absolviert. Nach meinem Staatsexamen 2008 bin ich nach Norddeutschland gezogen. Hier sammelte ich in verschiedenen Bereichen meine beruflichen Erfahrungen. Seit Juni 2012 arbeite ich beim ASB, zunächst im Werkatelier Paljano, und seit Dezember 2013 bin ich die fachliche Leitung der ASB-Praxis für Ergotherapie. Meine stellvertretende Kollegin in der Praxis ist Lena Kröger. Gemeinsam bieten wir ambulante Ergotherapie in all ihren Formen an.

Die Definition von Ergotherapie lautet nach dem Deutschen Verband der Ergotherapeuten (DVE):

„Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller



E. Čizmić und L. Kröger

Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken.“ Ergotherapie wird in sechs große Leistungsbereiche unterteilt. Dazu gehören:

Geriatric (mit alten Menschen), Pädiatrie (mit jungen Menschen), Orthopädie, Psychiatrie, Arbeitstherapie und Neurologie.

Das große Ziel der Ergotherapeuten ist die Wieder-Herstellung der Handlungsfähigkeit eines Menschen. Mit der Handlungsfähigkeit ist das Tun und das Handeln des Menschen gemeint und die dazugehörigen Fähigkeiten. Wir alle müssen den ganzen Tag vielfach verschiedenste Dinge tun, Handlungen ausführen, um zu (über-) leben, aber auch, um uns gut und wohl in unserer Haut zu fühlen. Wenigen Menschen ist bewusst, wie viel sie den ganzen Tag über tun und wie viele Fähigkeiten sie dafür benötigen. Überlegen Sie doch kurz, was Sie heute alles schon getan/gehandelt haben. Zudem bewerten wir alle ganz unterschiedlich, welche Handlungen für uns



persönlich wichtig sind. Dies hängt auch mit der jeweiligen Lebenssituation zusammen. Das Miteinbeziehen dieser individuellen Bedürfnisse, Bewertungen oder Wertvorstellungen in die Therapie ist ein weiteres Merkmal der Ergotherapie und ist nötig, um ein weiteres wichtiges ergotherapeutisches Ziel zu erreichen,

nämlich die Erlangung der größtmöglichen Selbstständigkeit des Klienten. Ganz knapp gesagt, ist Ergotherapie **BESTÄTIGUNG** durch **BETÄTIGUNG**. Um etwas Struktur einzubringen und die Bedürfnisse und Ziele des Klienten leichter zu bestimmen, unterscheidet man zwischen den Bereichen:

Selbstversorgung	Produktivität	Freizeit
<ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Alltagshandlungen • Körperpflege, z.B. sich waschen • essen • einkaufen • Fortbewegung drinnen und draußen etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsplatz finden, erhalten • ehrenamtliche Tätigkeiten • Haushalt pflegen/ sauber halten • Hausaufgaben etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruhige Erholung • Entspannung, lesen, basteln etc. • aktive Freizeit: Sport, planen von Ausflügen/ reisen etc. • soziales Leben, telefonieren, Partys etc.



Durch spezifische Aktivitäten, individuelle Trainings, Umwelt- oder Arbeitsplatzanpassung, Beratung und weitere Therapiemöglichkeiten sollen die Klienten handlungsfähig werden. Die Methodenwahl hängt stark von den Bedürfnissen und persönlichen Zielen des Klienten ab, deshalb gibt es keine Behandlung nach "Kochrezept" in der Ergotherapie.

Ambulante Ergotherapie ist ein von den Krankenkassen anerkanntes Heilmittel. Die Krankenkassen finanzieren die ambulante Ergotherapie und gestalten maßgebend die Rahmenbedingungen. Das bedeutet auch, dass Menschen, die nicht von der Krankenkasse zuzahlungsbefreit sind, 10% der Gesamtkosten tragen müssen. Auf jeden Fall aber ist ein Rezept des behandelnden Arztes nötig! Die ASB- Praxis für Ergotherapie behandelt schwerpunktmäßig Menschen mit psychischen Problemen, ist aber auch für die anderen Bereiche der Ergotherapie ausgestattet.

Jetzt müsste alles erklärt sein, falls nicht, rufen Sie uns an (0421 98 87 2 662) oder besuchen Sie uns am Rathausplatz 1, im Erdgeschoss gegenüber vom italienischen Restaurant.

Wir freuen uns über Ihre Fragen und Ihren Besuch.

Elma Čizmić

Der Pro-Shop

In dem Schaufenster eines Geschäftes in der Hemelinger Bahnhofstraße, zwischen der Deutschen Bank und dem Bahnhof, lächelt einem, eine gut gekleidete Dame an. Nein .. keine echte Frau, eine Schaufensterpuppe!

Daneben stehen verschiedene Dinge des Alltags wie Schuhe oder dekoratives Geschirr. Mal ein glänzender Besteckkasten oder ein altes Schachbrett. Es gehört zu einem Second-Hand-Laden, dem Pro-Shop, der seit März 2006 zu Flohmarktpreisen Dinge des täglichen Lebens zum Kauf anbietet. Er ist einer von vielen Sozialläden in Deutschland, die alle Artikel aus Sachspenden anbieten.



Die Mitarbeiterinnen des Geschäftes arbeiten dort z.B. nach Arbeitslosigkeit, nach oder während Erziehungszeiten, aus suchtbedingten Gründen, durch psychische Einschränkung oder wegen migrationsbedingter Eingliederungsschwierigkeiten. Sie prüfen, reinigen und sortieren die dort abgegebenen Sachen, bevor sie im Geschäft für Jedermann zu kaufen sind. Während des Geschäftsbetriebes habe ich immer 3 Verkäuferinnen im Shop gesehen. Somit findet man immer jemanden für Fragen.

Im Sortiment befinden sich gut erhaltene CDs, DVDs, Computerspiele, Schallplatten sowie Bücher in den Regalen. Daneben auch reichlich an gebrauchter Herren- und Damenbekleidung bis hin zu Handtaschen

und Schuhen. Manchmal sogar Neuware aus Restspenden ortsansässiger Händler. Jeder, der sich von Kleidung, Medien, Haushaltsartikeln, Spielzeug oder Schmuck trennen möchte, kann diese an den Shop spenden. Eine Kollegin von mir hat dort schon zwei bis drei mal gebrauchte Kleidung abgegeben, über die man sich dort sehr gefreut hat und die dankbar angenommen wurde. Sollte ein Teil der Kleidung dort nicht mehr verwendbar sein, wird man gebeten, diese für die weitere Nutzung in die örtlichen Kleidercontainer zu werfen. Durch die sinnvolle Weiterverwendung gebrauchter Sachen ist dem ökologischen Gedanken genüge getan.

Auch wer Kindersachen wie Kleidung und Spielzeug sucht, wird dort fündig. Abgerundet wird das Angebot durch Geschirr und Haushaltsartikel (praktisch und/oder dekorativ) sowie etwas Schmuck. Mit diesem Konzept haben viele Frauen wieder eine Tagesstruktur und mehr Mut für sich gefunden, den künftigen Alltag oder eine Arbeit auf dem ersten Arbeitsmarkt zu meistern. Laut Herrn Mades, Leiter des Pro-Shops, waren zum damaligen Start des Projektes nur Frauen anwesend. So hat man sich, auf Grund einiger Vorgeschichten, im Bezug auf problematische Beziehungen mit Männern, dazu entschieden, die Gruppe um den Pro-Shop künftig nur mit Frauen zu gestalten.

Für die Zukunft ist sogar ein großes Kaufhaus für gebrauchte Sachen, unter Mitwirkung des ASB Bremen, geplant. Wer mehr über das Geschäft von der



Pro Shop GmbH erfahren möchte oder das Projekt durch eine Geldspende unterstützen will und kann, auf die das Projekt angewiesen ist, kann die Internetseite "www.projob-bremen.de" anklicken.

Pro-Shop, Hemelinger Bahnhofstr. 1
Tel. (0421) 4 60 52 70

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr.: 8.00 bis 18.00 Uhr

aktueller Hinweis!

Seit dem 01.02.2014 gibt das Jobcenter für Einrichtungen, in denen In-Jobber arbeiten, vor, dass der Verkauf in den Sozialläden und -cafés, nur noch an BezieherInnen von ALG oder Sozialhilfe stattfinden darf! Geplant ist die jeweilige Ausstellung einer trägerübergreifenden Kundenkarte, mit denen "Bedürftige" dort einkaufen können. Dieses betrifft z.B. Einrichtungen von ASB, Bras, AWO, Bremer Werkgemeinschaft und anderen. Über diese Regelung sind verschiedene Kommunalpolitiker, Mitarbeiter der sozialen Träger sowie viele der Betroffenen extrem unzufrieden und versuchen diese abzuwenden. Sie befürchten dadurch eine Ausgrenzung. Auch wären Kunden, die nur knapp über der Armutsgrenze liegen, davon betroffen.

Sozialkaufhäuser - Boom

Neben Aldi, Lidl und Co. gibt es seit 2005 auch Sozialläden mit den Ausmaßen eines Discounters. Sogenannte *Sozialkaufhäuser* voller gebrauchter Waren aus Sachspenden. Hier kann in der Regel jeder die zum Teil aufgearbeiteten Waren kaufen. Mittlerweile geht man von 350 solcher Sozialkaufhäuser, über Deutschland verteilt, aus. In einigen wenigen Sozialkaufhäusern ist der Einkauf nur für Personen möglich, die unter einer bestimmten Einkommensgrenze liegen. Die gemeinnützigen Träger finanzieren sich durch die Einnahmen aus den Sachspenden, öffentliche Mittel und Geldspenden. In allen anfallenden Arbeitsbereichen werden 1-Euro-Jobber beschäftigt. Vorrangig zählt hier nicht der Gewinn, sondern die Beschäftigung von Langzeitarbeitslosen, die im bestmöglichen Fall die Konditionierung und Wiedereingliederung in den 1. Arbeitsmarkt schaffen sollen. So werden Wiedereingliederungsquoten zwischen 30 bis 50% erreicht. Seit dem Wegfall der fallbezogenen Zuschüsse, z.B. für eine Waschmaschine oder defekte Möbel, boomen die Sozialkaufhäuser, besonders in Westdeutschland. Kritische Stimmen sprechen von einer Verfestigung der Armut und bezweifeln, dass die Ein-Euro-Jobs langfristig eine Alternative sind.

Ingo Bathmann

PC-Tablets

Überblick und Entscheidungshilfe

Wozu benötigt man eigentlich ein PC-Tablet? „Zum Angeben“, „Braucht kein Mensch“, „Spielkram“ hieß oftmals die Antwort vor noch gar nicht langer Zeit, halb im Scherz, halb aus Unwissenheit gesagt.

Die kleinen Mini-Computer sind in nur einer Sekunde startbereit, dabei handlicher und mobiler als ein schweres Notebook und komfortabler als ein kleines Smartphone. Durch Hinzuladen von kleinen Programmen, sogenannten Apps, lassen sich die Funktionsmöglichkeiten enorm erweitern. Letztendlich hat man dann Wecker, Fernsehgerät, Radio, Internet, Videokamera, Foto-Apparat, Mp3-Player, Ebook-Reader, Fernsehzeitschrift, Videoplayer, Überwachungskamera, Spielekonsole und vieles mehr in nur einem einzigen Gerät vereint.

Konkurrenzbedingt gibt es jetzt auch im unteren Preissegment qualitativ gute Geräte von Markenherstellern, jedoch sollte man sich vor dem Kauf grundlegende Gedanken machen und nicht spontan im Fachmarkt zugreifen.

Denn neben dem Preis, der Größe des Displays (in Zoll), der Speicherkapazität sowie eine mögliche Mobilfunktion, spielt auch die Wahl des Betriebssystems wie IOS, Android oder Windows eine große Rolle. Weiterhin gilt es noch, wichtige Details, wie Akku-Leistung, Verarbeitung, Akku-Ladezeit, Display-Tauglichkeit, Verfügbarkeit von Apps oder Zusatzmaterial zu prüfen.

In Deutschland brachte Apple im Mai 2010 das erste sogenannte Ipad heraus und schuf damit eine ganz neue Geräteklasse zwischen PC und Notebook. Erst 1-2 Jahre später zogen Google und Microsoft mit den

Betriebssystemen Android und Windows 8 nach. Mittlerweile ist Android ein Konkurrent auf Augenhöhe. IOS von Apple gilt als geschlossenes System, d.h. Hardware, Software und Services kommen aus einer Hand, der Speicher ist nicht erweiterbar, die Verwaltung von Dateien erfolgt zwingend über die eigene Software „ iTunes“ und auch die Apps gibt es nur aus dem eigenen „Appstore“. Das System ist - bedingt durch die Geschlossenheit - kaum anfällig durch „Schadsoftware“. Ich bin der Meinung, dass für Apple-Produkte insbesondere die erstklassige Verarbeitung, das Design und die intuitive Bedienbarkeit spricht. Android gilt dagegen als sogenanntes offenes System, es läuft auf Geräten verschiedener Hersteller, der Datenaustausch erfolgt ohne vorgeschriebene Verwaltungssoftware. Kleine Speicherkarten erweitern den Festplattenspeicher und die beliebten Apps können von jedem Ort im Internet heruntergeladen werden. Microsoft hingegen setzt im Tabletbereich ähnlich wie Apple auf ein recht geschlossenes System, läuft jedoch auf unterschiedlichen Plattformen.

Günstig und gut? Noch vor einem Jahr galt die Vorgabe, kein Tablet unter 200,- Euro zu kaufen. Bedingt durch den immer stärker werdenden Konkurrenzkampf stellen jetzt jedoch auch Markenhersteller wie Asus oder Acer qualitativ gute Produkte ab 150 Euro her.



Bezüglich der Zoll-Größe, gemeint ist die Bildschirmdiagonale, also der Abstand zwischen linker oberer und rechter unterer Ecke der Bildschirmfläche, sollte man sich Gedanken über das Haupt-Einsatzgebiet machen. Ein 10-Zoll-Tablet bietet mit dem großen Display sehr viel Platz, um entspannt auf dem heimischen Sofa Filme zu schauen, im Internet zu surfen oder eben mal die Mails zu checken. Kleinere Geräte im 7-8-Zoll-Bereich haben ihre Nische durch ein geringeres Gewicht und bessere Transportmöglichkeiten gefunden. Momentan gibt es sogar einen Trend, bei dem sich die zwei Geräteklassen Smartphone und PC-Tablet immer weiter annähern. Nur 5– 6-Zoll groß, werden diese auch als „Phablets“ bezeichnet (Kunstwort aus Phone und Tablet) und bieten den Vorteil einer Telefonfunktion.

Meiner Meinung nach bilden 8-Zoll-Tablets den optimalen Kompromiss zwischen Displaygröße und Tragbarkeit.

Zu beachten ist insbesondere auch das Bildschirmverhältnis, welches in der Regel 4:3, 16:9 oder 16:10 beträgt.

So bietet ein 8-Zoll-Tablet in Kombination mit einem Bildschirmverhältnis von 4:3 oder

16:10 eine deutlich größere Display-Fläche gegenüber einem 7-Zoll-Gerät im 16:9-Format. Ideal also, um Bücher oder Webseiten zu lesen.

Die Hersteller bieten in der Regel von jedem Produkt zwei separate Exemplare an, ein sogenanntes „Wifi-only-Gerät“ für den Heimbetrieb und eines mit Mobilfunktion, um auch unterwegs auf das mobile Funknetz zugreifen zu können. Kaufen Sie also ein Produkt ohne Mobilfunktion (UMTS), so läßt sich diese später nicht mehr nachrüsten. Nachfolgend noch einige Tipps, welche die Kaufentscheidung erleichtern können.

Generell erhält man bei „Amazon.de“ aufgrund der vielen Rezensionen zu einem Produkt ein ganz gutes Gefühl für den Tablet-Markt, da innerhalb der jeweiligen Kommentare auch Querverweise zu anderen Geräten gezogen werden.

Auch Youtube.com ist als Übersichtsquelle sehr zu empfehlen. In den Clips des Videoportals beschreiben Fachleute und ambitionierte Privatpersonen zahlreiche elektronische Produkte in Wort und Bild, oftmals im direkten Vergleich zu Referenz- und Konkurrenzgeräten.

Anonym

Senioren - Theater

ein Besuch bei der Aufführung im Bürgerhaus Hemelingen

Seit vier Jahren gibt es im Bürgerhaus Weserterrassen eine Laien - Schauspielgruppe für Menschen über 60. Geleitet wird sie von dem Theaterpädagogen Sascha Heuer, der ja auch für den ASB tätig ist. Mit ihrer dritten eigenen Produktion war die Truppe nun auch im Bürgerhaus Hemelingen zu Gast.

Der erste Teil der Aufführung, "Theo", handelte von den verschiedenen Reaktionen und Sichtweisen auf einen Menschen, den verstorbenen Regisseur Theo. Diese erwiesen sich als recht unterschiedlich. Ort der Handlung war eine Hallig in der Nordsee. Neben dem sofort losbrechenden Streit um sein Erbe herrschte unter den Anwesenden große Uneinigkeit im Bezug auf die Beurteilung seines Charakters.

Der zweite Teil der Aufführung war Improvisationstheater. Durch Ansage des Regisseurs wurde eine Situation vorgegeben, dann konnte das Publikum den Schauspielern einen Begriff zurufen, der dann spontan in die sich frei entwickelnde Szene eingebaut wurde. Den Akteuren war ihre Spielfreude und ihr wahrhaftiges inneres Engagement deutlich anzusehen.



Viele der Schauspieler sind schon seit Beginn der gemeinsamen Arbeit vor vier Jahren an der Gruppe beteiligt. Sie empfinden diese Arbeit als bereichernd für ihr Leben und ihr soziales Miteinander. Auch ist die Probenarbeit für Regisseur und Schauspieler immer wieder eine Art Versuchslabor: Wie entwickeln sich die einzelnen Figuren des von allen gemeinsam erarbeiteten Stückes, wie funktioniert dieser gemeinsame schöpferische Prozess? Wer diese Truppe selbst einmal erleben möchte, hat bald wieder Gelegenheit dazu:

*am Dienstag, den 27.Mai um 19 Uhr
im Bürgerhaus Weserterrassen*

Anonym



Sie haben die Worte Babo, Gehirnfasching, Hakuna Matata oder Eckenkind schon mal gehört und wissen gar deren Bedeutung? Glückwunsch.

Dann sind Sie am Puls der Zeit und interessieren sich für die Jugendsprache.

Jugendliche versuchen sich seit jeher von den Erwachsenen abzugrenzen. Das geschieht nicht nur durch Musik („Immer diese Hottentottenmusik“) und Kleidungsstil („So gehst du mir nicht aus dem Haus“), sondern eben auch über die Sprache. Seit 2008 sucht der Buchverlag Langenscheidt das Jugendwort des Jahres und bringt auch ein entsprechendes Buch mit dem Titel „100% Jugendsprache“ heraus. Unter den Nominierungen für das Jahr 2013 sind u.a. „Babo“ (Boss, Chef), „In your face“ (Dir hab ich´s gegeben!), „Eckenkind“ (Person ohne Freunde), „Gehirnfasching“ (Abwegige Ideen haben) oder „FISH“ (Fuck it, shit happens). Eventuell hat der eine oder andere schon mal den Spruch Hakuna Matata gehört. Diesen aus der afrikanischen Sprache stammenden Begriff kennen Sie vielleicht aus dem Disney-Film „König der Löwen“. Kein Problem, alles in Ordnung bedeutet es und hört sich doch nett an, wie ich finde. Im Jahr 2012 gewann übrigens das Wort YOLO (You only live once), genau genommen ist es ein Akronym, d.h. es setzt sich aus den Anfangsbuchstaben mehrerer Wörter zusammen. Du lebst nur einmal, lautet die englische Übersetzung, gemeint ist die Aufforderung jede Chance zu nutzen. Auf dem zweiten Platz landete Fu! (Fuck You), gefolgt von Yalla (arabisch: Beil dich) und „Wulffen“ (Auf Kosten anderer leben, in Anlehnung an die Affäre des Ex-Bundespräsidenten Christian Wulff). Die jungen Leute zeichnen sich bei den

Wortschöpfungen durch große Kreativität aus, es ist ein intelligenter Mix aus Fremdsprachen, Anglizismen (übernommene Worte aus dem Englischen), Verkürzungen, Internet, Chatsprache, Vulgär-Ausdrücken und neuen Wortkombinationen. Das ist spannend, birgt aber auch die Gefahr des Verfalls der deutschen Sprache. So löst seit einigen Jahren das sogenannte Kanaken-Deutsch oder Kiez-Deutsch große Diskussionen aus, es soll sich aus dem Zusammenleben multikultureller Jugendlicher in Ghettos deutscher Großstädte entwickelt haben. „Ich geh Schule“, „Ich hab Rücken“ heißt es da oder „Ich mach dich Krankenhaus“. Diese grammatisch falschen Sätze sind eigentlich nur dann schlimm, wenn nicht in das normale Hochdeutsch (z.B. in Schulsituationen) umgeschaltet werden kann. Erinnern Sie sich noch an frühere Zeiten? Sicher wollten Sie auch „cool“ und „up-to-date“ sein, fanden vieles „geil“, „hingen ab“ oder „schaukelten sich die Eier“. Manche Wörter waren gar so bedeutsam, dass Sie heutzutage wie selbstverständlich generationsübergreifend verwendet werden und zum allgemeinen Sprachgut gehören (Ein cooler Typ sein, Geiz ist geil). Abschließend möchte ich Ihnen dann noch das Jugendwort 2013 verraten. Gewonnen hat „Babo“ vor „fame“ (toll, berühmt) und „gediegen“ (lässig, cool), gefolgt von „In your face“ und „Hakuna Matata“.

Anonym

Der Bibliothekspunkt Hemelingen

Die kleinste Filiale der Stadtbibliothek befindet sich im Stiftungsdorf Hemelingen und ist damit direkt in einem Senioren- und Pflegeheim eingebunden.

Eine Besonderheit ist, dass dieser Bibliotheksstützpunkt von zwei Auszubildenden (im zweiten Lehrjahr) eigenverantwortlich geleitet wird. Man habe auch eine kleine Ansammlung von Büchern, welche die Demenz- und Altenpflege thematisieren, berichteten die beiden engagierten angehenden Bibliothekarinnen, insbesondere seien aber die sogenannten „Senioren-Boxen“ sehr beliebt.



Diese inhaltlich unterschiedlich zusammengestellten Medien-Päckchen enthalten z.B. Vorlesebücher, Spiele, Bücher auf Plattdeutsch und Bücher über Bremen und werden sehr gerne von Tagespflegerinnen ausgeliehen. Die Boxen finden deshalb so großen Anklang, so erzählten die Auszubildenden weiter, da es oftmals gerade auch mittels der reich bebilderten Bücher über das frühere Bremen, gelänge, Demenzkranke nach Monaten oder Jahren wieder zum Sprechen zu bewegen.

Angeboten werden Romane und Bilderbücher, mittlerweile hat man sich aber spezialisiert auf „Erstes-Lesen-Bücher“.

Hiermit reagierte man direkt auf das Kundenverhalten vor Ort, die kaum gelesenen Sachbücher mussten dafür Platz machen. Auch Veranstaltungen für Kindergruppen (Bilderbuch-Kino) machen deutlich, welcher Altersklasse die meisten Besucher angehören: Kinder und Jugendliche haben trotz Fernsehen und Computer immer noch sehr viel Spaß am Lesen.

Obwohl der Bibliothekspunkt an nur zwei



Tagen (Mo 16-18 Uhr und Do 10-12 Uhr) geöffnet hat, ist ein Besuch doch recht lohnenswert. Es steht ein kostenloser Internetzugang (auch außerhalb der Öffnungszeiten) zur Verfügung und man kann sämtliche Medien, wie z.B. Film, Musik, Computerspiele, Brettspiele, Hörbücher usw., aus dem Gesamtbestand der Stadtbibliothek bestellen; auch die Rückgabe von Medien aus allen Zweigstellen ist gewährleistet. Ein großer Vorteil für Ortsansässige: Sie sparen Zeit und eventuelle Fahrtkosten, denn der Weg zur Hauptstelle entfällt.

Schauen Sie doch einmal vorbei, in der Diedrich-Wilkens-Straße 18 , 28309 Bremen.

Anonym

Die Stadtbibliothek Bremen

wie Kinder und Jugendliche zum Lesen animiert werden



Wenn man das Wort Stadtbibliothek hört, denkt man sofort an die Bücher, Zeitschriften, Gesellschaftsspiele, CD-Filme und -Musik, die man dort ausleihen kann. Daneben bietet die Bibliothek aber auch verschiedene andere kulturelle Aktivitäten an. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Arbeit mit Kindern, wie zum Beispiel die beliebten Programmreihen zur Leseförderung.

Kleinkinder können in einer 45-minütigen Veranstaltung "Gedichte für Wichte" gemeinsam mit anderen singen, sich bewegen oder Bilderbücher betrachten. Die begleitenden Eltern werden auf Wunsch zur Sprachförderung ihrer Kinder beraten. Die Leseförderung ist ein Angebot für Kindergartenkinder und Grundschüler. Es gibt viele Aktionen mit verschiedenen Themen.

Beim Programm "Bilderbuchkino" sind Kindergartenkinder und Schüler der ersten Grundschulklassen gemeinsam aktiv. Dabei werden Geschichten aus Bilderbüchern an die Wand projiziert und die Kinder können die Geschichte mitgestalten. Für

Schulanfänger gedacht ist die Lesestartaktion "Reise nach Thibobelik". Im Vordergrund steht dabei das spielerische Kennenlernen der Angebote der Bibliothek. Die Kinder beschäftigen sich mit kleinen Spielen, Rätseln sowie spannenden und lustigen Büchern. Als kleinen Piratinnen und Piraten auf der Reise nach Thibobelik erhalten sie Tipps zur eigenen Auswahl einer für sie spannenden Lektüre.

Für die Zielgruppen der Kindergarten- und Grundschulkinder stehen Bücherboxen und Klassensätze für den Unterricht zur Verfügung.

Für Kinder der Klassen 5 und 6 gibt es Spiele wie "Wer wird Biblionär", Medienrallyes und ein "Entdeckerprofil". Ab Klasse 7 bietet die Bibliothek Aktionen, wie Einführungen in die Bibliothekbenutzung mit Recherchebeispielen, ein Buch-Casting ("Top oder Flop"). Für Jugendliche gibt es generell eine Vielzahl digitaler Angebote, wie die medienvergleichende Recherche "nix wie weg". Damit Kinder leichter Zugang zu Medien bekommen, fährt der Bibliotheksbus sieben

Grundschulen während der Unterrichtszeit an. Ein aktueller Fahrplan ist im Internet zu sehen.

In der ersten Etage der Zentralbibliothek befindet sich die Graphothek, wo man Kunstwerke für Zuhause ausleihen kann.

Die Bilder können kostenlos in eine Zweigstelle geliefert werden.

Besonders für ältere Menschen, die in Senioreneinrichtungen leben, gibt es eine Medienbox, in der 18 bis 20 Titel

verschiedener Medientypen wie

Liederbücher, Bremensien, Text- und

Bildsammlungen mit Geschichten aus der Alltagswelt, audiovisuelle Medien mit Musik und Film sowie Gesellschaftsspiele enthalten sind.

Die Jahresgebühr für die Nutzung aller Filialen der Stadtbibliothek beträgt 25€, wobei Arbeitslose nur 15€ bezahlen müssen.

Schüler und Studenten zahlen keine Gebühr für eine Leserkarte, genannt Bibcard.

Die Stadtbibliothek Bremen gibt es an acht Standorten.

Dazu noch einen Bibliotheksbus.

Anonym

Zentralbibliothek

Am Wall 201

28195 Bremen

Telefon (0421) 361 44 65

Stadtbibliothek Hemelingen

Im Stiftungsdorf Hemelingen

Diedrich-Wilkens-Str. 18

28309 Bremen

Telefon (0421) 36 15 98 75

Stadtbibliothek Lesum

Hindenburgstraße 31

28717 Bremen

Telefon (0421) 361 71 42

Stadtbibliothek Vahr

Im Einkaufszentrum

Berliner Freiheit 11

28327 Bremen

Telefon: 0421/ 361 59 875

Stadtbibliothek West

Lindenhofstraße 53

28237 Bremen

Telefon: 0421/ 361 14 67 0

Stadtbibliothek Huchting

Auf dem "Roland-Center"

Alter Dorfweg 30-50

28259 Bremen

Telefon (0421) 361 99 11

Stadtbibliothek Osterholz

In der Gesamtschule Ost

Walliser Straße 125

28325 Bremen

Telefon (0421) 361 36 32

Stadtbibliothek Vegesack

Aumunder Heerweg 87

28757 Bremen

Telefon: 0421/ 361 72 44

Die Busbibliothek

Telefon (0421) 361 - 9173

Mehr darüber man unter

www.stadtbibliothek-bremen.de

PC-Spiele - aber wo?

Viele Menschen haben Spaß an Computerspielen - bei mir ist es eine Leidenschaft.

Täglich stöbere ich in den weiten Welten des Internets auf der Suche nach Allem, was mit PC-Spielen zu tun hat.

Eines Tages stolperte ich über Tropico 4. Tropicico fasziniert mich sehr.

In Tropicico ist es die Aufgabe, unbewohnte Inseln zu zivilisieren und samt ihrer Infrastruktur, Wirtschaft und zufriedenen Bevölkerung von Anfang an aufzubauen. Man kümmert sich darum wichtige Gebäude zu errichten, wenn die Finanzen das erlauben, und finanzielle Mittel zu bekommen.

Ich kenne den Vorgänger, Tropicico 3, und habe den sehr gerne gespielt.

Nun wollte ich unbedingt den 4. Teil der Serie in meinen Besitz bringen.

Ich fing an über das Internet den Preis des Spiels bei verschiedenen Anbietern zu vergleichen.

Oft unterscheiden sich die Preise für ein Spiel bei verschiedenen Händlern sehr.

Häufig gibt es günstige Downloadkauf-Angebote. Doch da meine

Internetverbindung auf 10 Gigabyte Datenverkehr pro Monat beschränkt ist, kann ich diese Angebote

nicht nutzen. Ich kaufte mir das Spiel und war sehr zufrieden damit. Dann erfuhr ich von dem Zusatz "Modern Times". Das ist ein Add-On, also eine Erweiterung für das Spiel, das neue Inhalte enthält wie zum Beispiel neue Inseln, neue Missionen und neue Gebäudetypen.

Ich wollte auch dieses Zusatzpaket kaufen, leider war das aber zu dem Zeitpunkt für mich schwer im Internet zu finden.

Nach der Internetsuche fuhr ich mit Bus und Bahn stundenlang quer durch Bremen,

um verschiedene Läden abzuklappern. Ich fuhr wirklich weit, von Weserpark über die Vahr und die Innenstadt bis zum Rolandcenter usw.

Es kann schon mal vorkommen, das zum Beispiel ein Spezialladen wie Gamestop ein Spiel nicht da hat, eine andere Filiale von Gamestop aber schon. Ich versuchte alle Läden, wo ich noch ein kaufbares Exemplar vermutete.

In den meisten Geschäften gab es das Add-On nicht, auch nicht bei Saturn

in der Innenstadt. Die haben ansonsten eine sehr gute Auswahl zu vernünftigen

Preisen. Tja, später, als ich es dann hatte, habe ich es auch bei Saturn gesehen.

Real, Kaufland, Ateclo und Gamestop hatten es damals auch nicht.

Aber bei Conrad in Habenhausen habe ich es dann glücklicherweise gefunden.

Dies wird nicht das letzte Spiel gewesen sein, für das ich mehrere Geschäfte

besuche, bevor ich zugreife. Wer bezahlt schon gerne mehr, wenn es nicht sein muss.

Tropico 4 und Modern Times habe ich mittlerweile durchgespielt, aber ich

kaufe mir immer wieder gerne neue Spiele.

Vermutlich erscheint der Nachfolger Tropicico 5 im Sommer oder gegen Ende

2014. Ich bin sehr gespannt und freue mich schon jetzt darauf.

Anonym

Fußball - meine Religion

*Fängt eine neue Woche nicht meist so an, wie das Wochenende endete?
In meinem Fall ist das größten Teils so...*

Montagsmorgen – Mein Wecker dröhnt mir in den Ohren. „Och nööö“ schnaufe ich, taste mich blind ran, 5min gehen noch, dieses wiederhole ich gerne 3-4 mal.

Nützt nichts, raffte mich auf und schlurfe Richtung Bad. Die Füße verlieren kaum den Kontakt zum Boden, der Kopf und die Schultern sind den Füßen nicht fern. Also aufrecht gehen sieht anders aus.

In Gedanken bei meinem geliebten Fußball-Verein, kann ich noch immer nicht verstehen, wie sie am Wochenende dieses wichtige Spiel verlieren konnten.



Das Spiel des Jahres, wo es mehr als um 3 Punkte ging!

Das Derby, gegen den Erzrivalen aus der Nachbarstadt, da geht es um Ehre, Stolz, um einfach alles!

Habe ich das alles nur geträumt? Nein, wir haben verloren und das zu Recht verloren, kaum Kampf und Moral, 1:3 verloren, so ein Mist!

Ach herrje, nun muss ich das Haus verlassen und alle werden mich darauf ansprechen, durfte ich mir doch schon über Internet und Handy genug Hohn und Spott gefallen lassen. Noch gar nicht ganz auf der Arbeit angekommen, fliegen einem schon die ersten Spitzen entgegen, wie: „Tolles Wochenende gehabt?“, „Das war wohl nix“ oder einfach nur ein gehässiges „ha ha ha“.

Nur die wenigsten finden ein paar tröstende Worte oder Gesten.

Gerade in solchen Situationen sage ich mir selber immer:

„Mensch ist doch nur Fußball“. Aber für einen richtigen Fan ist es einfach soviel mehr. Man steckt Woche für Woche all seine Emotionen, Energie, Vorfreude und auch Geld in dieses Hobby. Dieses Gefühl, was man kaum beschreiben kann, als hätte einen der Partner, die Familie oder ein Freund einen enttäuscht. Ist so ein Verhalten überhaupt normal? All diese Gedanken kommen mir immer wieder, besonders nach solchen schmerzhaften Niederlagen.

Von Tag zu Tag beruhigt man sich langsam. Die Medien greifen endlich neue Themen auf, so dass man nicht ständig daran erinnert wird und man fängt an, sich auf das nächste Spiel zu konzentrieren.

Ab Mitte der Woche wird der Wecker nur noch 1-2 weiter gestellt und auch die Füße erheben sich wieder vom Boden, sobald der Tag startet. Es wird recherchiert, wie steht es um die Mannschaft, wer hat sich verletzt, sind aktuell Verletzte wieder fit oder im Aufbau. Was gibt es sonst neues? Jede Zeitung, jedes Onlineportal wird studiert und auch der kommende Gegner wird genauestens mit den selben Punkten unter die Lupe genommen. Alles kann sich in Sekunden ändern, also wird dieses mehrfach täglich wiederholt bis zum Anpfiff.

Samstag – Heute ist es wieder so weit. Das nächste Spiel steht an. Aufgeregt startet der Tag. Hausputz, Einkauf und sonstiges muss bis spätestens 15 Uhr erledigt sein. Alle Anfragen, ob ich Samstag Nachmittag Zeit

hätte, werden mit „auf keinen Fall“ beantwortet. Die meisten wissen dieses aber auch und würden sich nicht mal trauen, mich anzurufen oder zu besuchen.

15:30 Uhr - die Prime Time beim Fußball, es ist soweit! Die Mannschaften kommen aufs Feld, der Bauch kribbelt. Heute muss es klappen! Sieht doch eigentlich ganz gut aus. 20. Minute: die gegnerische Mannschaft geht in Führung. Ich springe von meinem Sofa, brülle vor mich hin, das darf doch nicht wahr sein. Wie kann man nur so einen Fehler in der Abwehr machen? Aufgewühlt bewege ich mich nervös auf meinem Sofa, zur Beruhigung hilft mit jetzt nur eine Zigarette. 29. Minute: „TOOOOOOOR“,



jubilend springe ich durch mein Wohnzimmer, es steht 1:1. Gott sei Dank, alles wieder drin. Halbzeit, schnell wird der Toilettengang erledigt, ob man muss oder nicht, außerdem wird noch ein frisches Getränk und etwas zu knabbern parat gestellt. Weiter geht's, jetzt machen wir sie platt, so meine innerliche Kampfansage. Mit Spannung wird jeder Ballkontakt beobachtet, jeder Fehlpass macht mich

rasend. 59. Minute, ich schlage mir die Hände vors Gesicht, der Gegner geht schon wieder in Führung.

Ach Mann, ich hasse Fußball, macht doch echt keinen Spaß mehr. Wie ein bockiges Kind verfolge ich mit verschränkten Armen den weiteren Spielverlauf. 65. Minute: „TOOOOOOR“, „JAAAAA“, ich dreh durch, es steht 2:2. Ha, ich liebe meinen Verein. Fußball ist einfach toll! 25 Minuten noch, kommt Jungs, eins schafft ihr noch. Ich singe vor mich hin: „Einer geht noch, einer geht noch rein“. Die Zeit vergeht viel zu schnell und anstatt Chancen für uns, nur welche auf der anderen Seite. Ich werde immer nervöser, ich will diesen Sieg unbedingt. Immer wieder muss ich tief durchschnaufen, bitte, bitte macht doch noch ein Tor. 89. Minute, das Spiel ist gleich vorbei und Nachspielzeit gibt es auch nur 2 Minuten. Toll, nur einen gammeligem Punkt gegen so eine Gurkenmannschaft. Meine Mannschaft stürmt aufs Tor zu. Es ist die 90. + 1 Minute, Latte, „NEIIIIIIIN“, dann kommt der Nachschuss, „TOOOOR“. Nichts hält mich mehr, ich tanze durchs ganze Wohnzimmer, habe Herzklopfen vor Freude, als wäre ich frisch verliebt. Aus, aus das Spiel ist aus, mein Verein hat gewonnen, den Siegestreffer durch meinen Lieblingsspieler, mein Held! Das ist so toll, ich bin soooo stolz auf meine Mannschaft.

Montagsmorgen – mein Wecker ertönt mit schöner Musik. Ich recke und strecke mich zufrieden und bemerke das Lächeln in meinem Gesicht. Fröhlich pfeifend begebe ich mich ins Bad mit dem Gedanken: "Das wird eine tolle Woche", Fußball ist für mich nicht nur Sport, es ist meine Liebe, meine Religion!

Anonym

Glücks Momente.... *Ergebnisse einer Schreibübung*

Reisen - in eine andere Kultur eintauchen, mich in dieser Kultur und Sprache zu bewegen - für mich sind das Zeiten, die das Leben lebenswert machen und die mir auch danach noch Kraft und Freude geben. Oft sitze ich dann an einem besonders schönen Platz und nehme einfach die Stimmung dieses Ortes auf. Später denke ich oft an diese Momente, und auch wenn das eigentliche Erleben schon länger her ist, kann ich mich intensiv und genau daran erinnern.

Ein solcher Ort ist die Piazza Venezia im Herzen Roms.

Es ist eine kleine etwas erhöhte Gartenanlage mit mächtigen Pinienbäumen und vielen Bänken. Der weite Blick von dort ist phänomenal: man schaut über die breiten Straßen voller Lärm und Menschen, vorbei am monströsen Kitsch des Palazzo Vittorio Emanuele bis zu den Resten frühchristlicher Kirchenbauten und Ruinen aus der Zeit der Antike.

Es ist fast wie eine lebendige Seite aus einem Geschichtsatlas und wird mir für immer genau im Gedächtnis bleiben.

Anonym

Von alleine aufgewacht. Weniger verspannt als sonst.
Nicht ganz so müde wie die anderen Tage.
Etwas mehr Lust aufzustehen als sonst.
Der Anflug eines Lächelns huscht über mein Gesicht.
Ja, über solche Kleinigkeiten freue ich mich.
Denn es lässt hoffen.

Anonym



Sie steht mir gegenüber. Sie ist schon so groß. Ein junges Mädchen, auf dem Weg zu einer jungen Frau. War es nicht erst gestern, als sie im Badezimmer des alten Hofes geboren wurde. Nein, nicht gestern, sondern einige Jahre her, in denen sie laufen, hüpfen, springen, fangen und vieles mehr gelernt hat.

Sie steht mir gegenüber, ich spiele ihr den Volleyball zu, sie spielt zurück, erst locker, doch bald schon mit einem harten Schmetterschlag, der viel von meinen schwindenden Körperreaktionskräften fordert, um ihn zu ihr zurück zu spielen. Jetzt fordere ich sie, spiele die Bälle seitlich von ihr, sie ist zu spät dran, Bälle fallen auf den Boden. Ich zeige ihr, welche Körperhaltung sie in Vorbereitung eines Schlages einnehmen muss; auf den Zehenspitzen stehen, tief in den Knien, mit Spannkraft in den Armen. Sie probiert, es gelingt gleich. Wie ein Katapult schnellt sie zur Seite, bekommt die Arme rechtzeitig und sauber an den Ball.

Nach einiger Zeit sind wir beide erschöpft von diesem intensiven Einspielen miteinander. Das Einschlagen mit der ganzen Gruppe beginnt, danach das Spiel mit zwei Mannschaften, indem sie vieles von dem Geübten zu Beginn umsetzen kann. Jedes Mal, wenn sie in einer schwierigen Situation mit voller Körperspannung reagiert hat und den Ball im Spiel halten konnte, strahlt sie mich hinterher an und ich strahle zurück. Am nächsten Morgen strahle ich immer noch.

sh

Gedichte & Kurzgeschichten

Geheimnisse lüften: Lebensstrategie

Wie bist du als Kind Gewalt in der eigenen Familie begegnet?

Ich war ihr ausgeliefert. Ich fühlte mich klein und hilflos. - Und litt außerordentlich daran. Die Großen haben das nicht beachtet. Oder nicht gesehen. Oder auch nicht verstanden, was meine Zeichen bedeuten könnten. Sie haben sich hingegen mächtig gefühlt, da sie ein Wesen neben sich hatten, das gefügig war. - Von ihnen zur Gefügigkeit gestaltet.

Meine Überlebensstrategie musste den Bedingungen entsprechend passend sein, um bestehen zu bleiben. Schmerz der Strafe und Angst vor einer erneuten Bestrafung bereiteten die Zwangslage. Je nachgiebiger und angepasster ich reagierte, desto bequemer war das für die Großen, ihre Strategie fortzusetzen. Für meinen Gehorsam erntete ich jedes mal ein schwulstiges Lob: sie wollten doch aus mir einen guten Menschen machen. Ich habe nie alternative Umgangsformen mit Kindern erfahren, darum habe ich vor, der mitbekommenen Lebenslüge lebenslänglich zu glauben. Ich behalte das Kind von den mich erzogenen Personen bei mir, solange es mich lebt. Das Kind hat seine Kleider nicht gewechselt. Es leidet durch die längst zu kleine Größe eingeschränkt, wie man es an meinem Alter und Körperausmaß wahrnimmt. Auf diese Art und Weise repräsentieren ich und das Kind der Umwelt, von welchem Familienstamm und aus welchem Bezugspersonenkreis wir kommen. So sehen mindestens unsere Mitmenschen, was sich in der Familie abgespielt hat, wie unsere Wurzeln waren. Genau das, was die Großen so bemüht waren, im Privaten verborgen aufzuheben.

Wir haben Angst davor, die stolze Dopplung an weitere zu verteilen. Wir haben den Konsens erreicht, keine festen Beziehungen einzugehen, uns davor zu hüten, Kinder zu bekommen oder mit Kindern und jungen Menschen, die sehr empfänglich für Prägungen in Beziehungen sind, zusammen zu sein. Unsere eigene Art behalten wir den Großen vor. Alle von ihnen sind wie wir: das Denken und das Kind. Zusammen lästern wir über die gesellschaftlichen Mängel, die solche menschlichen Verhältnisse aufrecht erhalten.

Andere Große verstehen mich nicht, warum ich das Kind bei mir wahre. Sie nennen mich wie die Mediziner es gern haben: psychisch krank, wir sehen jedoch unsrige Lebensweise als Lebensstrategie an. So bewahre ich das Kind auf samt aller Vergangenheit und freue mich nach wie vor, wenn andere uns statt beim Namen zu rufen, Kind nennen, denn das bezeichnet die tatsächliche Herkunft und den aktuellen Stand aller Angelegenheiten im Leben.

Wir interessieren uns sehr für Geschichte, Archäologie und Ausgrabungen. Und besonders für die Spuren von Dinosauriern in der Weltgeschichte. Wir glauben nämlich, dass Mensch vom Dino abstammt. Unser Vorfahre war groß, laut und furchteinflößend. So

versuchen wir ihn auch nachzuahmen, denn Größe und Macht regierte jederzeit. Nur falls wir mächtigeren als Dinos begegnen, müssen wir Flucht ergreifen und uns später aus Scham über den Feind ärgern. Sonst ist unser Leben geordnet.

Krank sind wir nie gewesen. Den Gegensatz zu behaupten und daran zu glauben, wäre falsch. Es wäre eine Formgebung von denen, die mich verarzten wollen. Die, die mich gehütet haben, wollten etwas zuerst und wollten etwas anderes: dass ich Ahnenverehrer bin. Ich habe ihre strukturellen Feinheiten geerbt und nicht allein das. Unsere Erbfolge heißt Fein. Was fein erscheint, ist keinesfalls anders. Feinkariert habe ich uns genannt. Ich schätze feine Karos. Sie gibt es auch als Landschaftsbild. Das sieht man aus dem Flugzeug. Diese Karos fallen nicht immer gleichmäßig aus, sind aber kreativ geformt und farbig. Nicht alle von ihnen sind rechteckig, doch immerhin eckig genug. Innere Karos sind dabei verlässlich verdeckt. Sie sind wie die karierte Kleidung, die wir aus unserer Erbfolge Fein unter der Haut tragen. Somit kann ich sie nicht direkt vorzeigen, um als Zeuge der Angehörigkeit meiner Familie aufzutreten. Noch ausziehen - wie zieht man schon das vertraute feinstrukturierte familiäre Muster der Gewalt aus. Und wozu? Ich halte mich doch für sein Spiegelbild. - Für einen feinen Ausschnitt aus der ganzen Landschaft der Informationsfamilie.

Und wie sieht deine Geschichte aus? Woran glaubst du?

Anonym

normal Hämmern....

... und Inselbewohner hämmerten hart, und das Echo hämmerte harsch mehrmals nach, und der Ozean erschrak und hat das Wasser zurückgezogen, und der Himmel erschrak und hat den Regen, die Sonnenstrahlen und die Luft zurückgehalten

und es wurde für die Hämmernenden ein ganzer Teil des Globus frei, und es klärte sich, dass die, die mit dem Hammer hauen, auch auf einem riesigen Niemandsland es schaffen, hammerhart bestehen zu bleiben

und es sah so aus, dass dieser Umstand zum normalen Härtefall für die Umwelt bleiben sollte und es trat am Rande eine Sachbearbeiterin vom sozialen Netz auf und fragte sich, warum kein Politiker die Gesetzeslage ändert

und alles blieb beim Alten...

Anonym

von A bis Z

Es gab einmal eine Welt der Buchstaben von A bis Z. Alle waren dort vorhanden, alle gehörten zusammen, alle waren miteinander verknüpft durch die den Buchstaben üblichen Bezüge.

Zugleich gab es auch eine Welt, in der Menschen lebten. Alle hießen Mensch: ob Mann, Frau oder Kind. Alle gehörten in diese eine Welt hinein, alle wollten sich dort sehen und von anderen gesehen werden. Alle wollten von anderen Menschen gemocht und anerkannt werden.

Die Menschen konnten denken und sich Vorstellungen über sich selbst und die Welt bilden. So gab es je eine von Menschen gedanklich geschaffene Welt für jeden einzelnen Buchstaben. Diese beseelte den Buchstaben, machte ihn durch ihre Gestalt lebendig.

Über das A erzählten Menschen beispielsweise, dass dort ein Autist lebt. Die Welt des Autisten - redeten sie - ist sehr einsam. Der Autist hat allein das A für sich und sonst nichts. Er denkt A, macht A, isst A - er heißt A.

Der Buchstabe Z war anders belebt. Es redete sich herum, dass das Z alle Bildungsgipfel erklommen hat und beherrscht daher nicht nur die eigene Welt. Es meint starken Einfluss auf die Welten anderer Buchstaben zu haben. Die Welt des A gehört dazu. Da Z und A außerdem noch miteinander verwandt sind, ist es für das Z selbstverständlich, dass es Kritik über das A, über den Autisten, übt, dass es das A zu Z ausbilden will. Aber das A zeigt sich nicht beeindruckt davon. Der Autist will nichts und kann nichts anderes als das A für und um sich zu haben.

Das Z ist von den Gedanken der höchsten möglichen Entfaltung durchdrungen - und so nannten es Menschen: Zenit. Außerdem redeten sie, dass das Z eine besondere Energiequelle besitzt. Darum vermag es alles, auch für andere Buchstaben-Welten. Barrierefrei fallen ihm alle Invasionen in die Welt des A. Auch den Gedanken des immerwährend Siegenden scheut das Z nicht.

Außer Z und A gab es im Alphabet eine farbenfrohe Vielfalt anderer Buchstaben. Vieles sagte man über jeden Buchstaben und ihre Welten nach. Vom M hörte man zum Beispiel, dass dort die Mutter lebt, dass sie dort mit einem dicken Gesäß versehen ist und dass sie in einer undurchdringlichen Welt existiert. Vom V dachten die Menschen schon immer, dort lebt der Vater. Niemand hat ihn jedoch je zu Gesicht bekommen, aber das Hören über ihn verstummte nicht. Ansonsten: das G soll gestört sein, das T bekommt immer wieder Ticks. Für das F war üblich, dass Menschen es für faul halten. Das D soll in seine Dekadenz verliebt sein. So glaubten alle, dass das B bäuchig, das W wirr bei jedem Behaupten ist, und noch viel duftere Sachen über das N, das dem Narziss gleicht.

Auf diese Weise redete und dachte sich wie von selbst Anrühiges hinter jedem Rücken, nur dem Z erging es so, dass es von allen erhöht wurde. Allein im Untergrund war eine Stimme hörbar, dass das Z durchgedreht ist, da es zeitgleich nach links und rechts guckt und sich erträumt, alle und alles zu überblicken und unter seiner Kontrolle zu behalten. Dem Traum folgt seine Tat.

Ob die Inhalte dessen, was man dachte, wahr waren, wusste man - während die Welten der Mangelhaften und des Z samt ihren Verwandtschaften bestanden haben - nicht. Vielleicht endeten diese Existenzen einmal, vielleicht trat einmal die große Entwirrung an die Stelle.

Anonym

Anmerkung der Redaktion:

Wie schon im Vorwort erwähnt, diskutieren wir mitunter kontrovers über Themen und Stil. Zum Beispiel gab es zu dem Gedicht "Frau Merkel" sehr unterschiedliche Meinungen. Die Einen empfanden die teils drastische Sprache als so unschön, dass sie gegen einen Abdruck stimmten. Andere verteidigten den Text unter Berufung auf die Freiheit der Kunst. Wir einigten uns am Ende darauf, diesen kleinen Text als Kommentar zu dem Gedicht zu schreiben.

Frau Merkel

Das Arschloch stellt ein Ultimatum
an Frau Merkels Gehirn.

Es geht nicht weiter im Kopf
und die Füße tragen nicht mehr.

Ich ließ mich nie gehen.

Denn ich kann als Kommunist
noch auf zwei Beinen stehen.

Es riecht heute so süß.

Tschüß.

Es ist eine Not,

der Popo ist ganz rot.

Hast auch sonst nicht viel zu sagen,

du gehst mir in den Magen.

Wachst Du wieder auf

Und liegst auf mir drauf

Der Koitus

Frau Merkel.

Georg Gutwein

Die ersten Blumen strahlen ihr violette Licht zur Sonne.
Und die Sonne strahlt ihr Morgenrot auf die Wiesen und Wälder.
Elfen erheben sich in die Lüfte, spielen mit dem Wind.
Bäche fließen über die Wiesen und die ersten Birken erblühen.
Sagen sie träumen, denn die Menschen haben keine Träume mehr.
Und ich lasse meine Geist erblühen und leben.
Und die Lerche steigt in den Himmel und singt Lieder aus der Vergangenheit.
Es ist Morgen.

Georg Gutwein

Ein paar Böller gehen zu Silvester hoch
und schönes Leuchtwerk entfacht.
Dies ist ein neuer Morgen.
Das Morgenlicht bricht bald heran.
Ein neues Jahr.
Jetzt sehe rotes Leuchtwerk,
gelb und orange.
Es ist Morgen
und die Leute beginnen zu lachen und zu tanzen.
Das Morgenlicht im silbernen Tanz.
Ein neues Jahr beginnt.
Der Traum und die Träumenden!

Georg Gutwein

Silvester

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Ja, das neue Jahr, 2014.

Was wird es bringen?

Zunächst zwei kleine Jungs, zehn, elf Jahre, die überdreht schreiend um die Mutter wieselnd. „Die Raketen, Mama, wo sind die Raketen?“ Rennen ins Haus, kommen mit Einigen wieder, suchen einen geeigneten Platz im Garten, finden ihn. Aber ...

„Mama, wir brauchen eine Flasche!“ Wieder hektisches Schreien, Hüpfen. Ungeduldig wie junge Welpen nach tagelangem Hungern.

„Luis,“ sagt die Mutter, „schau mal,“ und zeigt auf die ersten bunten sprühenden explodierenden Farbbilder am Himmel, möchte mit ihrem Sohn und dessen Freund in Ruhe den Moment genießen.

„Mama,“ brüllt, kreischt, schreit Luis, „wo ist eine Flasche?“

„In der Küche,“ seufzt die Mutter. Luis und Aron rennen los, kommen mit einer Flasche wieder, stellen sie in den Garten.

„Mama, komm her, schnell!“

Die Mutter schlurft zum lechzenden Duo, zündet die Lunte, die erste Rakete zischt steil in die Höhe und zerspringt in tausend rote Teile. Sofort legt Luis die nächste nach und dann die nächste und die nächste und den Chinaböller und die Fontäne und die Batterie und den Knallfrosch und und und.

Die Mutter schaut beglückt auf die beiden Wirbel und wehmütig nach oben.

Rauch, Jaulen, Donner, Farbenmeer.

Keine Sterne.

Ein schöner Jahresbeginn für sie?

sh

Impressionen

Feuerwerk

Silvester 2013. 0:00 Uhr. Neujahrswechsel. Die große Knallerei geht los.

Der Himmel ist erleuchtet von Feuerwerksraketen, bunt, in allen Farben, mitunter ist es taghell. Sprühende Funken überall, ein Zischen, Knallen, Böllern und Knattern im Sekundentakt.

Es riecht nach Schwefel und Zündhölzern. Explosionen wie Donnerhall und extrem schrilles Pfeifen lassen mich kurz die Ohren zu halten.

Um 0:15 Uhr ist der Höhepunkt überschritten, nun kann man gezielt einzelne Raketenabschüsse in all ihrer Farbenpracht genießen.

Anonym

Meine Silvesternacht

Same procedure as last year - as every year... Genau wie Dinner for One, der Genuss von Berlinern oder Sekt, gehört auch das Knallen der Böller und Raketen zur Silvesternacht - ob man es nun will oder nicht.

Für mich ist es Tradition, am letzten Abend des Jahres Beethovens neunter Symphonie zu lauschen. Die Wohnung ist vom Kerzenschein erleuchtet, ein guter Sekt wird genossen.

Die Stimmung ist feierlich, aber auch nachdenklich:

Ich denke an das, was im vergangenen Jahr passiert ist. Immer wieder wird diese Stimmung aber durch plötzliche Böllerattacken unterbrochen. Gegen Mitternacht sehe ich die feiernden Menschenmassen am Brandenburger Tor auf dem Bildschirm und seit meiner Kindheit beginnt das neue Jahr mit dem Klang der Glocken des Bremer Doms aus dem Radio - immer wieder ergreifend.

Draußen steigert sich das Knallen zum Inferno, aber auch der Himmel ist jetzt von vielfarbigen Raketen erleuchtet. Mit dem Sektglas geht's jetzt vor die Tür zum fröhlichen Anstoßen mit den Nachbarn.

Anonym

IMPRESSUM

Zwielicht - Ein Zeitungsprojekt der ASB - Gesellschaft für seelische Gesundheit mbH

ViSdP:

Wolfgang Rust (Geschäftsführer)

ASB - Gesellschaft für seelische Gesundheit mbH
Rathausplatz 1, 28309 Bremen

Gestaltung: P. Beckmann **Fotos/Grafiken:** P. Beckmann, J. Stehmeyer

Redaktion:

Ingo Bathmann, P. Beckmann, Georg Gutwein, Sascha Heuer, Sabine Weber

Redaktionsanschrift:

ASB Gesellschaft für seelische Gesundheit mbH,
Sascha Heuer
Rathausplatz 1, 28309 Bremen

Tel: +49 421 98972600, Mobil: +49 1520-8958920,
Fax: +49 421 98972800, Mail: shr@asb-bremen.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen nicht immer die Meinung des Herausgebers dar.



Foto: pb, (Bahnhof Sebalsbrück Feb.2014)