

LABYRINTH

Die Zeitschrift von und für die SGN

Frühling/Sommer 2020

gesponsert vom
Freundeskreis
Sozialpsychatrie
Niederberg e.V.

Corona-Special
Interview mit Dr. Leisse
Events, Kunst, Lyrik

Vorwort

Verehrte Leserschaft,

Viel hat sich in den letzten Monaten getan, Corona wirbelte durchs Land und hat seine Spuren hinterlassen: Die Tagesstätte hatte wochenlang geschlossen und ihr Angebot teilweise aufs Virtuelle verlegt; der Kontaktkreis beginnt sich erst jetzt so langsam wieder zu öffnen. Und Ihr – Ihr könnt es wahrscheinlich gar nicht mehr hören... Dennoch, wir werfen unseren ganz eigenen Blick auf die Thematik; mal persönlich in Form eines Tagebuchs, mal humorvoll, mal ernsthaft, immer aber aus **unserer** Perspektive.

Natürlich haben auch andere Themen ihren Platz in dieser Labyrinth, die Euch hoffentlich die gewohnte Vielfalt bietet.

Genug gesabbelt. Schönes Lesen!



Eure Labyrinth-Redaktion



GEMEINNÜTZIGE SOZIALPSYCHIATRISCHE
GESELLSCHAFT NIEDERBERG MBH

Nordstr. 29
42551 Velbert

Homepage: www.sgn-niederberg.de



© 2020 Die Labyrinth-Redaktion der SGN

Bildnachweis:

2, 26, 29, 43, 44, 45: Jennifer Bergmann;

5, 6, 7: pixabay; 8, 9: New York Gospel Stars; 13: pixabay; 14, 15, 16: pixabay; 17: Conny Meffert; 18: pixabay; 24, 25: Gundula Rühle; 24: pixabay; 25: H. P. Unruh; 29: Labyrinth-Redaktion; 31: Andrea Schloßmacher; 32: pixabay; 34,35: Fabian Teschke; 38: Andrea Schloßmacher; 48: SGN;

Impressum:

Labyrinth ist die Zeitschrift von KlientInnen der SGN. Für die Artikel ist der jeweilige Autor verantwortlich.

Beiträge und Leserbriefe sind jederzeit willkommen unter der Redaktionsanschrift SGN, z.Hd. Herrn Dörk, Nordstr. 29, 42551 Velbert. Email: labyrinth.sgn@outlook.de. Tel.: 02051/ 80232-51

Inhalt

Corona-Special

Gedanken zu Corona – ist das der Anfang vom Ende?	4
Erstmal zu Penny – Die Klopapierkrise mit Happy End?	5
Impressionen - Meine Einblicke in die Corona-Isolation	11
Corona - Die Chance etwas zu ändern, zu verändern	37

Bericht

Oh happy day – die New York Gospel Stars in Langenberg	8
Ein großes Dankeschön an das Küchenteam	16
STEAMPUNK	18
Vergeben und Verzeihen	19
One Billion Rising - Eine Milliarde erhebt sich	39

Lyrik

War ich begeistert vom Dolce vita	10
Sommerregen im Herbst	20
Einsamkeit	20
	33

Stories

Tollpatsch trifft Comedy am Karfreitag	14
Katyeze, das Alien vom Knickknackplaneten	21
Bonito, der kleine Wirbelwind	24
Der Ritter Balduin	30
A-ha	38
Rente gut, alles gut	48

Kunst

17, 34, 35

Interview

Interview mit Dr. Leisse	26
--------------------------	----

Gedanken

Kindesmissbrauch	33
Das Bedürfnis, sich mitteilen zu wollen	46
Unsere Pandemie-Strategien	47

Peter Mefferts Seite

Corona	43
Eine Busfahrt	43
Der rätselhafte 27. Juli (1999)	43

Rubriken

H.P. Unruhs Tierwelt	25
Witze	37
Der Labyrinth-Leckerschmecker	44

Gedanken zu Corona – ist das der Anfang vom Ende?

Es ist still, ich sitze draußen auf der Bank ganz in der Nähe von meiner Wohnung und bin erstaunt, dass die Welt auch anders laufen kann. Natürlich beherrscht die Angst die Lage, aber ich glaube, dass auch jetzt viele andere Kräfte in Gang gesetzt werden: das Miteinander, das Füreinander, das für den Anderen da sein.

Ich habe heute schon einige Leute getroffen und die waren alle positiv, die haben alle gesagt, wir schaffen das. Das finde ich toll, dass so eine Atmosphäre ist. Auf der anderen Seite gibt es auch die, die durch Hamsterkäufe nerven, die im Geschäft unfreundlich sind, die nur an sich denken, Hauptsache ich. Und ich wünsche mir, dass unsere Gesellschaft endlich mal aufwacht von dem, was ja immer so alltäglich und normal ist.

Ich wünsche mir auch eine Neuorientierung zu Gott hin, ganz neu nach ihm zu fragen, neu zu fragen, was ist mit meinem Leben, und einmal inne zu halten und wirklich einmal zu überlegen, warum bin ich eigentlich da, für wen bin ich da und wo geht es vor allem auch hin? Was ist das Ziel meines Lebens? Was ist die Hoffnung, die mich hält?

Ja, die Welt ist im Ausnahmezustand. Nicht nur Deutschland. Uns ging es immer so gut und es geht uns auch jetzt noch gut. Wir müssen nicht hungern, die meisten haben ein Dach über den Kopf.

Aber jetzt frage ich mich, warum immer die anderen? Bin ich denn besser? Sehe ich den Splitter im Auge des anderen und den Balken in meinem

Auge nicht?

Lasst uns gemeinsam diese Zeit durchstehen, mit all den Einschränkungen und Regeln, die nur zu unserem Schutz da sind und hoffen, dass die Regierung gute und kluge Entscheidungen trifft.

Und das wir dann, wenn alles vorbei ist, das Leben wieder ganz neu zu schätzen wissen. Ein jeder braucht den anderen. Wir sitzen alle im gleichen Boot. In jeder Krise steckt eine Chance!

Birgit Ulrike Reimann

Kontakt- und Beratungsstelle der SGN
Nordstraße 29, 42551 Velbert

Öffnungszeiten: (in der Corona-Zeit)

Mo 13 -15 Uhr Do 13 -15 Uhr
Sa 10 -13 Uhr

Erstmal zu Penny – Die Klopapierkrise mit Happy End?



haben, haben, haben, horten, hamstern, pöbeln und dann auch noch mit so einer gewaltigen Aggressivität und Rücksichtslosigkeit, dass ich manchmal echt kotzen könnte, wenn ich so etwas Ungerechtes beobachte. Egoismus pur. Haben wir vergessen, dass wir

Die Ironie dieses Titels wird einem erst bewusst, wenn man weiß, dass die Hausmarke von Penny's Klopapier „Happy End“ heißt. ;)



zusammen auf diesem Planeten sind und doch eigentlich immer mehr zusammenarbeiten und zusammenrücken sollten, als uns zu bekämpfen und uns gegenseitig auch noch das letzte Hemd wegzunehmen? Ist es so schwer jemandem Platz zu machen, als die Ellenbogen zu benutzen und den anderen



Ich möchte ein paar Gedanken zu diesem Thema mit euch teilen.

Ich finde es wirklich erschreckend, wie manche Leute sich in diesen wirklich ernstesten und schwierigen Zeiten verhalten. Diese ganzen Verhaltensweisen wie Akzeptanz, Toleranz, sich zurücknehmen, nicht immer den eigenen Vorteil suchen, Zivilcourage, Verständnis, Geduld, diese Dinge scheinen bei einigen Menschen einfach keinerlei hohen Stellenwert zu haben.

Ich habe eher den Eindruck, dass einige (zwar im Verhältnis wenige), aber dennoch genug Leute sich selbst der Nächste sind. Ich, meins, mich, mir,



beiseite zu stoßen? Muss ich die Kassierererin anschauen, weil es mir

durch die Abstandsregel nicht schnell genug geht? Haben wir gerade jetzt keine Zeit und müssen von A nach B hetzen? Warum? Was ist so dringend, dass wir es unbedingt so schnell erledigen müssen?

Ich bin oft schockiert und einfach nur ratlos, weil ich nicht genau weiß, wie ich auf diese belastenden Situationen reagieren soll. Und genau an diesem Punkt ist jeder von uns gefragt. Wie sollen wir damit umgehen?

Die Optionen und Möglichkeiten sind gegeben:

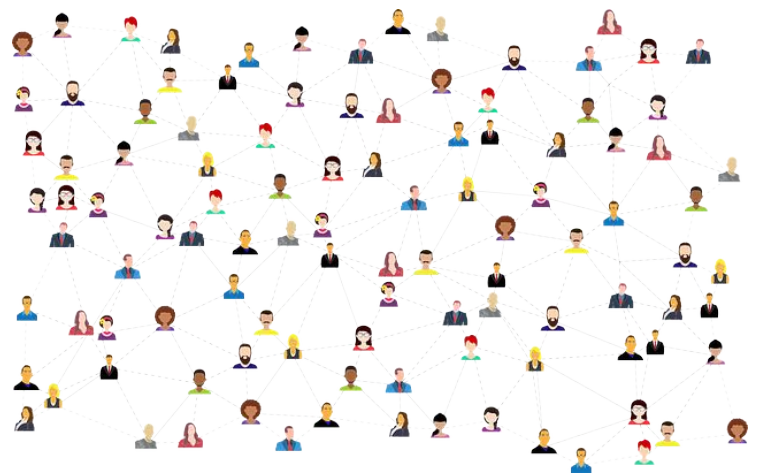
Was ich als sehr wichtiges Gut bezeichnen würde ist die Liebe. Wenn wir unsere Liebe teilen, halbiert sie sich nicht, sondern im Gegenteil, sie vermehrt sich. Wir können über unsere Ängste und Gefühle mit unserer Familie,



Freunden und Bekannten reden, können auch ohne physischen Kontakt füreinander da sein.

Denn seien wir mal ganz ehrlich, nicht alles was im TV oder Internet gezeigt wird oder geschrieben steht, muss automatisch auch stimmen.

Der gesunde Menschenverstand ist



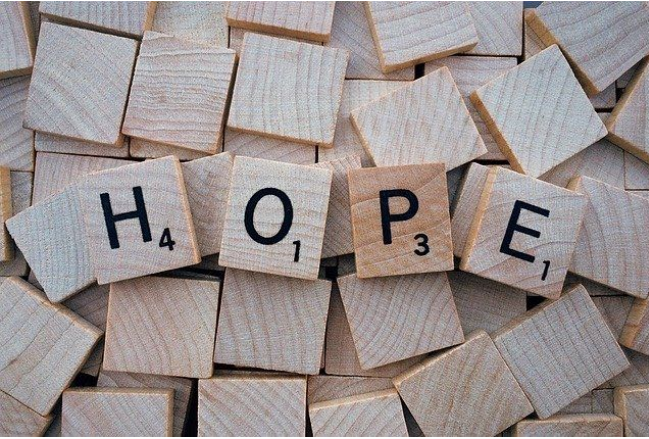
auch sehr hilfreich, heißt, dass wir verpflichtet sind die Hygiene einzuhalten und den Abstand zu unseren Mitmenschen einzuhalten.

Um auch ohne realen, persönlichen Kontakt miteinander in Verbindung zu bleiben, ist es heutzutage sehr einfach, egal ob über Telefon, Messenger wie WhatsApp, E-mails, Briefe oder Videotelefonie, also Skype und Co.

Die Kommunikation ist sehr, sehr wichtig und ich meine damit in erster Linie reden, am besten noch, dass man den anderen dabei auch sehen kann und ihm in die Augen sehen kann. Die Messenger halte ich für die Kommunikation, also das Tippen, für zweitrangig. Ich versuche, wenn es um Zwischenmenschliches geht erstmal zu reden, statt zu schreiben. Die



mittlerweile hinzugefügten Sprachnachrichten bei den Messengern sind auch eine gute Idee.



Ich denke, gerade jetzt sollten wir (also auch ich) füreinander da sein und wenn wir sehen, dass jemand unsere Hilfe braucht und es für uns möglich ist, dies auch zu tun.

Insbesondere brauchen die Infizierten, Verdachtsfälle und die Risikogruppen unsere volle Aufmerksamkeit und Unterstützung. Ich bin der tiefen Überzeugung, dass wir das trotz der enormen Anzahl von Todesfällen durchstehen. Diese Hoffnung habe und werde ich niemals aufgeben.

Und ein ganz, ganz besonderer Dank gilt all den Berufsgruppen, die ihren Kräfte zehrenden Job machen, damit wir diese Krise auch irgendwann überstehen.

Ich wünsche euch alles Gute, Gesundheit und Gottes Segen, von ganzem Herzen.

Lars Maurmann

Frauengruppe

**- jeden Mittwoch von 13.00 bis 14.30 Uhr in den Räumen der SGN
Gemeinsame Unternehmungen für Frauen**



Oh happy day – die New York Gospel Stars in Langenberg

Der 08.03.2020 stand in Langenberg ganz im Zeichen des Gospels. Da gaben sich die New York Gospel Stars in der Bürgerhalle die Ehre. Und wie! Es wurde ausgelassen gefeiert, getanzt, gesungen, gelacht – und auch geweint. Im nicht ganz ausverkauften Bürgerhaus gaben die 6 Sänger und 2 Musiker aus New York alles.



Um ca. 16:15 Uhr betraten zunächst die 2 Musiker die Bühne und wurden mit Beifall empfangen. Kurz darauf erschien der Sänger Ahmed Wallace, um das Publikum auf die Show einzustimmen. Er sagte voraus, dass dies eine Show zum Feiern, Tanzen und auch Weinen sein wird. Damit sollte er Recht haben. Alle 8 Beteiligten waren in typische Gospelroben gekleidet. Kurz darauf ging es dann los, die anderen 5 Sänger kamen auf die Bühne und eine furiose Show startete.

Bekannte Gospels wie "Oh happy day" und "Go tell it on the mountain" und für mich weniger bekannte Gospels wechselten sich ab. Und es ging richtig die Post ab! Das Publikum wurde immer wieder aufgefordert, aufzustehen, mitzuklatschen und zu tanzen. Das ließen wir uns nicht zwei Mal sagen! Besonders ein älterer Herr in der

vorderen Reihe hatte es dem Sänger Ahmed Wallace angetan, da er trotz seiner offensichtlichen Gebrechen lange stand. Zärtlich wurde er von Ahmed Wallace "Opi" genannt.

Außerdem hatte er Spaß an dem deutschen Wort "glücklich". "Seid Ihr glucklick?" fragte er uns immer wieder und erklärte, dass er dieses Wort toll findet. Auch Corona erwähnte er, was zu diesem Zeitpunkt noch nicht ganz so bedrohlich schien.

Nach etwa einer Stunde gab es eine Pause, in der man sich bei Getränken erfrischen und mit Brezeln versorgen konnte. Nach der Pause traten die 2 Musiker und 6 Sänger in neuer, schicker Abendkleidung auf. Mit gewohnter Power ging es dann weiter. Für Stimmung sorgte ein Wettbewerb zwischen der linken und der rechten Publikumshälfte. Es ging darum, wer am lautesten "ausflippen" konnte. Letztendlich stand es unentschieden, da beide Seiten alles gaben, um zu gewinnen. Die eine Seite war laut Ahmed Wallace "wunderbar", die andere "wunderschön".

Nachdem sie uns zwei Stunden lang ins Schwitzen gebracht hatten und tolle Stimmung verbreiteten, gaben Wallace, Alison Mitchell, Tyrone Flowers und die anderen "We are the World" von Michael Jackson zum besten. Wie auch schon bei den bekannteren Gospels zuvor konnte man hier gut mitsingen. Ebenso das Lied "Shout" animierte uns zum Mitmachen. Auch der Glaube und das Gebet kamen nicht zu kurz. "Wir beten für Euer Land, für das, was in Hanau passiert ist. Wir beten

auch für den Rest der Welt" ließ uns Ahmed Wallace wissen.

Nach dem letzten Song gab es natürlich noch eine Zugabe. Anschließend waren die 6 Sänger im Foyer des Langenberger Bürgerhauses zugegen, gaben fleißig Autogramme und verkauften CDs. Auch für den ein oder anderen Smalltalk und eine - damals noch vor Corona mögliche - Umarmung waren sie zu haben. Als ich erwähnte, dass ich einen Bericht über das Konzert schreiben werde, bezahlte mir die Sängerin Alison Mitchell ein Magazin, damit ich diesem Informationen entnehmen konnte.



"Glücklich" gingen wir dann nach Hause. Im Hinterkopf haben wir, dass die New York Gospel Stars nächstes Jahr wieder kommen wollen. Wenn Corona hoffentlich schon lange überwunden ist.

Andrea Schloßmacher

Lyrik in der Labyrinth

Siehe, deinen Mitmenschen ergeht es in dieser Corona-Krise wie dir, wie mir.

Da hilft kein Jammern, kein Klagen, aber auch kein Verzagen!

Freue dich!

Bald werden wieder kommen schöne, sonnige, wundervolle coronafreie Tage.

Lächle!

Denn wisse, Gesundheit, Glück kann man nicht kaufen!

Es kommt, es geht und ist auf einmal da!

So wie das Osterfest kehrt wieder Jahr für Jahr!

Liane B. Habermann

Lyrik in der Labyrinth

War ich begeistert vom Dolce vita

(Ich liebe nur Mona)

O Mann, war ich begeistert vom Dolce vita!

Versuchung hier und Versuchung da.

Von Party zu Party, von Strand zu Strand:

war ich Löwe oder lag im Sand.

O Mann, war ich begeistert vom Dolce vita!

Fuhr kreuz und quer durch Europa.

War ein Freund vieler Frauen;

doch keine konnte mir so richtig trauen.

Dann begegnete ich MONA, meiner MONA...

Heute ist sie meine Frau

und ich mag sie sehr: von Tag zu Tag immer mehr.

Wir kennen uns bereits seit Jahren

und ich bin gut mit ihr gefahren.

Sie ist die Mutter meiner Kinder -

ist immer Kumpel und auch treu,

andere Frauen sind mir da einfach einerlei.

Ich liebe nur Sie: meine MONA!

ENDE

Harry Schloßmacher

Impressionen - Meine Einblicke in die Corona-Isolation

Auf der Suche nach spannenden Themen, über die ich schreiben könnte, schubste mich jemand in Richtung des Offensichtlichen: Die Corona-Krise. Für diese Person war es interessant zu lesen, was während der Zeit bei uns so geschieht, wie der Einzelne so auf die Veränderungen reagiert. Daher nun persönliche Einblicke in mein Leben während der Isolation, Impressionen aus dem neuen Alltag. Wie bestreitet man den Tag? Was fällt einem besonders auf? Welche Gefühle hat man?

Aus der Idee, etwas über mein Innenleben während der Corona-Pandemie zu schreiben, ist eine Art Tagebuch geworden, in dem ich Gedanken, Gefühle, Wünsche und Beobachtungen niedergeschrieben habe. Diese habe ich nun zu einem Text zusammengefasst, der nicht unbedingt chronologisch ist - da ich Themen mit ähnlichem Inhalt zu Blöcken zusammengefasst habe - aber dafür habe ich „Thesaurus“ gespielt und so viele Begriffe wie möglich zu dem Wort „seltsam“ gesammelt (merkwürdig, verrückt, surreal, komisch, abstrakt, extraordinär) und benutzt.

Was Dir, lieber Leser, auffallen wird, ist, dass ich auf das Wort „abnormal“ verzichtet habe. Ja, das, was wir momentan durch- und erleben, ist

jenseits der Normalität. Doch der Begriff ist für mich negativ besetzt.

Ich habe meinen Text im Rahmen der Mediengruppe vorgetragen und die unterschiedlichen Reaktionen der anderen Teilnehmer eingefangen und aufgenommen. Dies war von mir ausdrücklich gewünscht. Ich wollte wie im Internet einen Diskussionsthread entstehen lassen. Was daraus geworden ist, lest ihr nun...

Tag 3 der Isolation:

Ich sitze gerade auf einer Bank und genieße die ersten warmen Sonnenstrahlen des Frühlings. Die Stadt ist menschenleer. Kaum jemand traut sich auf die Straße. Eine seltsame Stimmung schwingt in der Luft.

Reaktion B. Reimann: „*Ich habe die Stimmung genau so empfunden, auf mich wirkte sie bedrückend.*“

Reaktion MC: „*Es war ungeheuerlich, so eine Art Scheinwelt*“

Es ist, als ob man die Unsicherheit und die Besorgnis der Menschen riechen könnte. Auf der einen Seite ist es ruhig, zu ruhig für einen Mittwochnachmittag. Selten fährt ein Auto vorbei, die Geschäfte sind geschlossen. Ich habe das Gefühl von Sonntag; von tragem Brunch, Sonnenschein und Nichtstun. Bis mein Blick auf die Schlange vorm Supermarkt fällt und die Illusion zerstört.

Auf der anderen Seite herrscht eine hektische Betriebsamkeit. Die wenigen Menschen, die ab und an zu sehen sind, hasten möglichst schnell von Ort zu Ort. Sie bleiben nicht stehen, genießen nicht die Sonnenstrahlen, sondern eilen alle schnell wieder nach Hause.

Reaktion B. Reimann: „*Die Leute sind teilweise sehr aggressiv und scheinen keine Zeit zu haben. Für mich war die Hauptveränderung: Auf einmal muss man sich selbst strukturieren und den ganzen Tag. Eine wirkliche Herausforderung*“.

Ich denke über die vergangenen Tage nach. Es ist surreal. Emotional. Schon vor dem "Lockdown" waren die Leute nervlich angespannt. Das konnte ich vor einigen Tagen selbst miterleben. Ehrlich, ich kam mir vor wie in der Twilightzone. Du fragst dich sicher: Wieso? Gut, dass du fragst.

Reaktion SRF: „*Ich hatte den Eindruck, dass in der akuten Phase ein Tag in den anderen überging.*“
Reaktion M. Schomann: „*Auf mich wirkte es fast schon ein bisschen wie eine Apokalypse.*“
Reaktion R.B.: „*Wir kamen uns vor wie in einem Hollywoodfilm. (Katastrophenfilm)*“

Also, ich schlendere so die Hauptstraße entlang, Richtung Stadt,
 12 von 48

gemächlich wie ein Tier zum Wasserloch. Auf halber Höhe kommt mir eine Frau entgegen, das Handy fest ans Ohr gepresst. Noch ist alles normal, bis sie plötzlich anfängt zu schreien: "Nein!". Immer und immer wieder und mit jedem Mal wird sie lauter. Schwer zu sagen, ob nur ihr Lieblingsshirt nicht mehr zu haben ist oder ob sie eine wirklich schlimme Nachricht erhalten hat. Ehe ich noch irgendetwas unternehmen kann, sind wir aneinander vorbeigegangen, jedoch begleitet mich ihr heulendes Schreien den Rest des Weges, selbst Minuten später, ist sie noch zu hören.

Gut, denke ich mir, gönn' dir erst einmal eine Pause und setze mich auf eine der Bänke. Viele Teenager sind unterwegs und die meisten davon scheinen Lachgas eingeatmet zu haben, denn sie hören gar nicht mehr auf zu kichern. Ich gehe weiter, aber ich kann der Hysterie nicht ausweichen. Überall, wo ich mich hinsetze, sehe ich aufgedreht kichernde Mädels oder weinende.

Während ich mich noch frage, ob die Leute wirklich Nudeln mit Toilettenpapier gegessen haben - Rezepte tauchen zur Zeit zahlreich im Internet auf - oder einfach zu viel Desinfektionsmittel eingeatmet haben, sorgt hinter mir ein "Hilfssheriff" für Ordnung – öhöm, öhöm Zwist. Er weist eine Autofahrerin "höflich" daraufhin, dass sie dort nicht halten darf, weil es ein Bußgeld nach sich ziehen könnte. Daraufhin erwidert diese nicht weniger "freundlich", dass ihn das nichts angehe und dass dies ihr Geld sei. Nach

einem heftigen Wortwechsel trennte man sich mit den Worten: "Du mich auch!"

Ich mache mich vorsichtshalber aus dem Staub und bekomme noch im Vorbeigehen mit, wie der Hobbysheriff zwei Mädchen anpflaumt, die mit ihren Schuhen über die Bank laufen.

Ich weiß, ich weiß, klingt wie ein Drehbuch eines zweitklassigen Films, ist aber so passiert.

Meine Gedanken wandern weiter zurück. Der Einkauf am Montag verlief noch befremdlicher: Draußen und auch an der Kasse Zweimetermarkierungen. Zettel, die eine Kundenzählung ankündigen und ein Mann, der auf einem klapprigen Stuhl neben der automatischen Eingangstür sitzt, welche nun nicht mehr ganz so automatisch ist. Als ich mich näherte, steht der Mann auf, drückt auf einen Knopf und lässt mich so in die "heiligen Hallen" des Lebensmittelkonsums. Fast so, als würde ich einen Hochsicherheitstrakt betreten.

Der Supermarkt ist still. Keine Stimmen sind zu hören, noch nicht einmal sich unterhaltende Verkäufer. Die Regale mit dem Toilettenpapier sind leer, sowie Dosensuppen und Nudeln. Mit einem komischen Gefühl im Bauch gehe ich durch die Regalreihen und fülle meinen Einkaufswagen.

Reaktion B. Reimann: „*Ich finde das im Supermarkt auch immer sehr befremdlich, am Anfang kam ich mir vor wie in einem schlechten Film. Ich wollte das mit dem Klopapier und den Nudeln erst nicht glauben, aber dann sah ich ja, dass es wahr ist. Inzwischen gibt es ja wieder Klopapier.*“

Reaktion E. Sachs: „*Ich habe dem Herrn D. scherzeshalber zum Geburtstag eine eingepackte Toilettenpapierrolle geschenkt.*“

Reaktion J. Dörk: „*Bei Kaufland gab es Security, wenn eine neue Klopapierlieferung ankam. Als ich den Securitytypen fragte, wann die beste Zeit wäre, um Toilettenpapier zu kaufen, zuckte dieser nur mit den Achseln. ‚Unterschiedlich!‘ brummte er. Dann beugte er sich zu mir: ‚Psst‘ flüsterte er mir zu. ‚Kommen Sie morgen um 14 Uhr wieder. Ich hab‘ dann was für Sie.*“



Tollpatsch trifft Comedy am Karfreitag

Gerade in diesen Tagen, die eine große Belastung für uns alle sind, dachte ich mir, dass es Zeit ist für ein wenig Ablenkung.

Die Geschichte, die ich euch erzählen möchte, ereignete sich an besagtem Karfreitag, das genaue Jahr ist mir leider entfallen. Das ist aber für die Geschichte auch nicht wichtig.

Die Namen der Beteiligten wurden aus Rücksicht auf meine Freunde und aus Datenschutzgründen geändert.

Die Akteure sind:
Mein Bruder (Josef), ein guter Freund (Rolf) und seine Frau (Hilde) und zu guter letzt der Italiener (Giovanni).

And here we go:

Wir alle saßen gemütlich bei meinen Eltern im Garten und zelebrierten den für uns, seit ein paar Jahren eingeführten, METAL- Freitag. Wieso er bei uns so hieß? Das ist eine andere Geschichte.



Nun, im Prinzip hätte man an diesem Abend gut überall Kameras installieren und die zusammengeschnittene Show
14 von 48

auf YouTube veröffentlichen können. Tja, hätte, hätte, Fahrradkette. Also, nahm das Spektakel leider ohne Aufzeichnung seinen Lauf.

Giovanni entschied sich, als ich ihm etwas zu Trinken anbot, für eine Orangenlimonade und da war auch leider der Haken, denn habt ihr schon mal diese dünnen Plastikflaschen in den Händen gehabt, und dann auch noch eine 1,5- Liter-Flasche? Kurzum, ich rutschte ab und ein nicht allzu kleiner Limonaden-Wasserfall ergoss sich über seine Hose.

Der Rest der Truppe lachte sich natürlich halb tot und mir war das Ganze unheimlich peinlich. Mit hochrotem Kopf ging ich in die Wohnung meiner Eltern und kam mit einem Eimer Wasser wieder, so dass



er zumindest nicht mit verklebten Beinen nach Hause musste.

Allerdings war das ja noch lange nicht alles. Auf einmal kamen mein Bruder Josef und mein guter Freund Rolf auf

die Idee, sich lustig den Fußball der Nachbarskinder hin und her zu kicken. Gerade als ich sagen wollte, sie sollten vorsichtig sein, passierte was? NATÜRLICH, der Ball flog über die Mauer. Das Dumme daran war nur, die Mauer war selbstverständlich zu hoch, um herüber zu klettern, und die anderen machten auch keine Anstalten, den Ball, den sie ja selber nach Drüben geschossen hatten, wieder



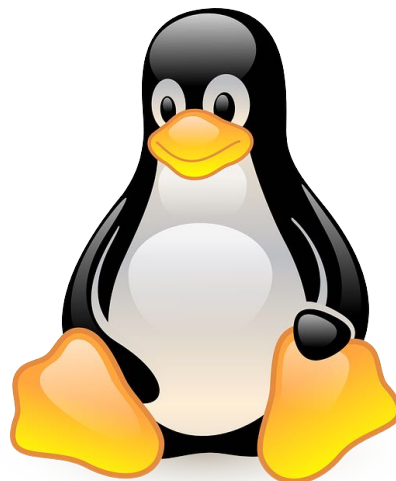
zurückzuholen. Ich war wirklich sauer, aber ich erbarmte mich, den Ball wiederzuholen. Das hieß im Klartext, einmal die Straße hoch, links in die Querstraße, wieder links in die Parallelstraße abbiegen und den Ball zurückholen. Den schoss ich schon mit einer gewissen Wut im Bauch herüber und trabte wieder in den Garten meiner Eltern.

Der Ball war also wieder auf dem Grundstück, aber ihr könnt es euch schon denken, lange blieb er da nicht. Okay, bei dem nächsten Brüller hatte er zwar das Gelände nicht verlassen, aber die kleine Gemeinschaft daddelte noch immer mit dem Ball herum, und gerade als ich wieder so etwas wie: "Seid

vorsichtig!!" sagen wollte, landete der Ball auf dem Garagendach. Hätten Blicke töten können, wären sie wahrscheinlich einer nach dem anderen umgefallen, aber es ist ihnen nichts weiter eingefallen, als mich erneut zu veralbern. Ich meine okay, die ganze Situation war so abstrus, dass ich selber lauthals lachen musste.

Dann halfen mir alle hoch auf das Dach der Garage, ich schmiss den Ball herunter und durch ihre Zurufe signalisierten sie mir, sie würden mir helfen, wieder herunter zu kommen. Hm, irgendwie hatte ich wohl oben auf dem Dach alles um mich herum ausgeblendet und dachte mir so: "Ach, so hoch ist das ja nicht, da kann ich einfach runter springen." Also plumpste ich einfach herunter, obwohl der Rettungstrupp schon die Arme nach mir ausstreckte. Ich landete zuerst auf den Füßen, jedoch dadurch, dass ich die Höhe unterschätzt hatte, fiel ich einfach nach hinten wie ein Pinguin, der auf einer Bananenschale ausgerutscht wäre. Poah, was haben wir gelacht, wir konnten uns

gar nicht mehr einkriegen.



Den krönenden Abschluss dieser Charlie Chaplin-Missgeschicke bildete aber definitiv der Elektro-Grill. Wir waren mit

dem Grillen später am Abend fertig, und wer diese Dinge nicht kennt, dem sei gesagt, dass man Wasser in eine Wanne füllt, die man unter den Grill hängt, damit das Fett beim Erhitzen des Grills in die Wanne tropft. Ich nahm also abends, nachdem der Grill eine Weile aus war, die Wanne mit dem Fettwasser hoch und bemerkte dabei, dass ich sie nirgendwo ausschütten konnte. Das naheliegendste fiel mir nicht ein, nämlich die Wanne einfach irgendwo ABZUSTELLEN, bevor ich einen geeigneten Platz dafür gefunden hätte. Ich war bestimmt eine Minute wie erstarrt, bis ich kapierte wo mein Fehler lag.

Tja, das Leben schreibt eben immer noch die besten Geschichten, meint ihr nicht? ;)

Lars Maurmann



Ein großes Dankeschön an das Küchen-Team

Seit Mai dieses Jahres sponsert "Aktion Mensch" in der SGN die sogenannte "Glücksmahlzeit". Jetzt, wo sich die Aktion dem Ende zuneigt, ist es an der Zeit, sich nicht nur bei den Menschen zu bedanken, die an der Umsetzung beteiligt waren, sondern auch bei der Aktion Mensch, die es möglich gemacht hat, während der Coronakrise jeden Tag eine kostenlose Mahlzeit an Velberter Bürger*innen herauszugeben. Täglich stehen viele Menschen in der Nordstraße 29 in der Schlange, um sich

eine Glücksmahlzeit abzuholen. Das Essen wird verpackt aus dem Küchenfenster herausgegeben, wie bei einem Drive-In. Auf der einen Seite stehen die Leute an, auf der anderen Seite der Auffahrt tragen sie ihre „Beute“ heim.

Klient*innen und Mitarbeiter*innen sind dankbar für die großzügige Unterstützung der Aktion Mensch, die vielen Menschen in Velbert während der schweren Zeit zu ein wenig Glück per Mahlzeit verholfen hat!

Valeska Böhm

Mittagstisch bei der SGN

Jeden Tag (außer Samstag) frisch zubereitet

Speiseplan:

<http://sgn-niederberg.de/index.php/kueche/mittagstisch>

**Aktion
MENSCH**





Conny Meffert

STEAMPUNK

Steampunk (engl. steam „Dampf“ und am. punk „mies“, „wertlos“) ist eine Subkultur, die eng mit der Mittelalter- und Gothicszene verbandelt ist. Es gibt Bücher, Filme und Musik zu dem Thema, obwohl die Szene in Deutschland relativ klein ist. Man kann sagen Steampunk ist eine eklektische Mischung aus Industriechic, Abenteuer und den frühen Sciencefiction-Romanen - Indianer Jones trifft Iron Man.

Sie verbindet das „gänzlich Unzeitmäßige“ miteinander; die Zeit, in der Jules Verne und H.G. Wells fantastische Zukunftswelten malten, die Industrialisierung noch in den Kinderschuhen stand und erste Dampfmaschinen die Welt veränderten, mit der Neuzeit.



Erstmals findet man diese literarische Strömung in den 1980ern. Von da an entwickelte sie sich zu einem Kunstgenre, einer kulturellen Bewegung und schließlich zu einer Subkultur. Filme, Comics und selbst die Modewelt greift gerne auf Elemente dieses Genres zurück, um diese rohe Romantik einzufangen.

Steampunk ist ein nostalgischer Retrolook (Retro-Futurismus), der sich an Elementen aus der Gründerzeit, dem Viktorianischem Zeitalter und Jahrhundertwende bedient und sie mit fantastischer, futuristischer Technik (teilweise, wie man sie sich zu dieser Zeit vorgestellt hat) verbindet, sowie einem verklärteren Blick auf den Kleidungsstil aus eben jener Zeit.

Dampfmaschinen in vielen Formen und Funktionen, Zahnräder und Uhrwerke sind wiederkehrende Elemente. Mechanik, die von Innen nach Außen gestülpt wurde, verbunden mit neuzeitlichen Materialien und Funktionen.

Mitglieder sehen Steampunk als Gegenbewegung zur Moderne und finden ihre eigene Ästhetik in Kolben, Schraubenmuttern und Zahnrädern, rostigem Stahl und seltsam anmutenden Kreationen, weg vom heutigen Design.

Geschichten erzählen von alternativen technischen Entwicklungen und phantastischen anmutenden Maschinen. Der Kulturwissenschaftler Karl R. Kegler beschreibt das Genre 'Steampunk' als überraschende, anachronistische Verbindung von bekannten und unbekanntem Elementen im Gewand eines alternativen 19. Jahrhunderts. Mein erster Eindruck war: Nostalgisch, rostig, Dampfmaschinen, Eisenschrott, roh.

Valeska Böhm



Vergeben und Verzeihen

„Vergeben ist die Tugend der Mutigen. Nur derjenige, der stark genug ist, einen Angriff zu vergeben, kann lieben.“

Mahatma Gandhi

Vergeben bedeutet jemanden von etwas lossprechen. Es bedeutet aber auch, jemanden etwas zu schenken.

Vergebung ist ein Prozess, der in unserem Inneren stattfindet. Fortlaufend. Jeden Tag entscheiden wir uns aufs Neue, das Negative loszulassen, bis wir es letztendlich schaffen. Ein verworrener, verwinkelter Weg, nicht immer einfach zu gehen, doch am Ende befreiend. Manchmal heißt dies, nach vorne und nicht zurückzuschauen, nicht immer auf Dingen zu beharren, die längst vergangen sind, ein anderes Mal ist gerade das Zurückschauen wichtig, um wieder Fuß zu fassen und voranzukommen.

Verwechselt Vergeben nicht mit Vergessen. Wir wollen oft vergessen, doch wir können nicht. Manche Wunden sind einfach zu tief, sie hinterlassen Narben, die uns erinnern. Mit der Zeit mögen sie verblassen, doch verschwinden werden sie nie ganz. Vergebung ist, wenn man trotzdem einen Weg findet, Dinge in der Vergangenheit zu lassen. Verzeihen bedeutet Nachsicht zeigen bei Fehlverhalten und ist etwas, das wir oft ohne nachzudenken tun.

Es gibt Dinge, die verzeiht man schnell, z.B. wenn die kleine Schwester den Lieblingspullover ruiniert, ausgeliehene Dinge, die nicht zurückgegeben werden oder man versetzt wird, weil der andere sich verspätet oder gar nicht kommt. In dem Moment ist man zwar wütend, angepisst oder schlichtweg genervt, doch ein zerknirschtes

„Verzeih mir“ oder „Tschuldigung“ kann viel dazu beitragen, dass sich die Wogen glätten.

Aber es gibt auch Dinge, die man nicht so leicht verzeihen kann. Verletzungen, die tiefer gehen. Manchmal sogar tiefer, als man selber weiß. Es sind diese Dinge, die man oft ein ganzes Leben lang mit sich schleppt oder zumindest eine lange Zeit. Wie einen Rucksack, den man ständig auf dem Rücken trägt. Eine Last, die einen immer mehr herunterzieht, bis man daran zu zerbrechen glaubt.

Warum ist es so viel schwerer den Menschen zu verzeihen, die einem am nächsten stehen? Flüchtige Begegnungen vergisst man fast so schnell wieder wie ihre Vergehen. Sollte es nicht anders herum sein?

Ich denke, je näher einem der Mensch steht, desto härter trifft es einen. Obwohl ich vom Kopf her wusste, dass meine Mutter krank war, hat mein Herz es nicht begreifen wollen. Es hatte lange gedauert, bis ich die Dinge, die sie in ihrem Wahn getan hat, von der

Person trennen und sie mit Abstand betrachten konnte. Noch länger, bis ich ihr verzeihen/vergeben konnte. Erst als ich an ihrem Grab stand, habe ich all den Schmerz, die Wut und Enttäuschung losgelassen. Für die meisten mag es hart klingen, doch ihr Tod war für mich ein Abschluss. Etwas Endgültiges.

Rückblickend verstehe ich, dass man anderen Menschen nicht um derentwillen

vergibt, sondern um seiner selbst willen. Letztendlich schaden die Gefühle einem nur selbst am meisten.

Aber am schwersten ist es, sich selber zu vergeben, sich mit allen Fehlern, Schwächen und Stärken zu akzeptieren. Vergebung ist wichtig, um unsere Mitte zu finden und unseren Frieden mit der Welt zu machen.

Valeska Böhm

Lyrik in der Labyrinth

Sommerregen im Herbst

Schillernder Regen fällt auf mein Gesicht

In Farben die mein Herz,
und nicht mein Auge sieht

Intensive Wärme auf meiner Haut,
in wie elektrisierter Luft

Leben,
das auf meinen Körper tropft

NN

Einsamkeit

Damit ich nicht mehr einsam bin,
bringe ich vor Gott mich hin -
auf dass es wieder geht
und Menschen zu mir finden -
die sich an mich binden
und zu mir kommen im Gebet.

Ansgar Fietz

Katyez, das Alien vom Knickknackplaneten

Heute ist dieser Tag, an dem ich beschlossen habe, einfach mit dem Reden aufzuhören. Nicht wirklich mit dem Sprechen, sondern damit etwas weiterzusagen. Ich habe auch schon viel gesprochen, weiter gesagt und beredet, aber irgendwie komme ich immer mehr zum Schluss, dass es einfach keinen Sinn macht. Ich weiß, ich bin nicht von diesem Planeten, denn genauso werde ich auch behandelt. Ich fühle mich permanent gefangen auf diesem Planeten und weiß, dass ich nur dazu bestimmt bin, auf ihm zu wohnen und mich dort umzusehen. Den tiefen Sinn auf diesem Planeten zu leben, habe ich niemals gesehen... er besteht für die gesamte Menschheit darin, sich zu reproduzieren und sich das worum es einfach nur geht, es nämlich der Fortpflanzung möglichst so schwer zu machen, wie es nur eben geht. Die Spezie Mensch hilft sich selbst beim Aussterben... und das nicht nur an der Ausschöpfung des eigenen Planeten, sondern auch der bewussten Mithilfe am beschleunigten Aussterben der eigenen Spezie.... Merkwürdig, aber leider wahr.

Oft sitze ich auf dem Balkon, mitten in der Nacht, und dann sehe ich zum Sternenhimmel. Mir ist in diesen Augenblicken am allermeisten klar, dass ich nicht wirklich ein Teil dieser Erde sein kann. Während ich so in den Sternenhimmel schaue, frage ich mich, ob da draußen nicht noch eine Existenz lebt und was passieren würde, wenn ich einfach mal den Planeten tauschen würde, ob es mir dann besser oder

anders gehen würde und ob ich mich dort nicht genauso einsam, gefangen und deplaziert fühlen würde, wie ich mich hier auf diesem Erdenplaneten fühle. Wenn ich dann noch etwas nachsinne, wird mir immer wieder dasselbe klar, den Wesen des Universums würde es allen gleich gehen, wenn die Lebensart ihrer Zivilisation sich nicht grundsätzlich von der leistungs- und konsumbezogenen Lebensart unserer Zivilisation unterscheiden würde. Mir ist in diesen Augenblicken ganz klar vor Augen, dass ich eigentlich ganz wo anders hingehöre und suche am Sternenhimmel nach diesem wunderschönen Planeten. Mein Planet... nennen wir ihn einfach Planet Knickknack...

Der Planet Knickknack war ein wunderschöner Planet. Fast alles auf diesem Planeten hatte so einen merkwürdig violetten Schimmer, der von allen Dingen von innen kam, als würde es von innen leuchten. Die Atmosphäre war klar und leuchtend, so als bräuchte dieser Planet keine Sonne, die ihn anstrahlen würde. Natürlich hatte dieser Planet eine Sonne, die wir auch irgendwie brauchten... schließlich braucht jedes Sonnensystem auch eine Sonne. Wir kreisten also um eine andere Sonne, als der Planet namens Erde, der genauso unbedeutend für uns war, wie unser Planet KnickKnack es wahrscheinlich auch für die Erdenbewohner war. Wir waren leider nicht unbedingt schlauer als die heutigen Erdenbewohner, aber wir hatten es auch nicht unbedingt leicht mit dem schlau sein.

Wir Knickknacker hatten das Glück und

atmeten keinen Sauerstoff, sondern Serotonin. Deswegen waren wir immer und egal was wir gerade taten immer glücklich. Wir hatten auch nie Streit und selbst wenn unser Leben uns mal übel verarschte, war uns das ziemlich egal, weil wir alle genau wussten, dass jeder einfach mal die Arschkarte ziehen musste. Arschkarten wurden immer ziemlich gleichmäßig verteilt und jeder hatte das gleiche Recht auch mal herumheulen zu müssen. Natürlich war das Herumheulen nicht unbedingt verpönt bei uns, denn wir hatten immer Mitgefühl füreinander. Wir waren auch nicht unbedingt neidisch aufeinander und wenn einer einmal eine gute Idee hatte, hatten wir auch kein Problem damit, dieser Idee zu folgen. Wir wussten ganz genau, dass wir uns gegenseitig nicht verarschen würden und dass niemand dem anderen absichtlich schaden wollte, um sich einen Vorteil zu erhaschen.... Vorteile hatte nämlich niemand, wir waren alle gleichberechtigt.

Das Leben auf Knickknack war trotzdem fast genauso, wie sich ein Erdenbewohner auch einen Tag bei sich vorstellen könnte... vielleicht wesentlich friedlicher und da wir alle Serotonin atmeten, wahrscheinlich auch wesentlich glücklicher. Wir hassten untereinander nicht und konnten immer über alles sprechen. Wir hatten auch keine Probleme uns untereinander zu verständigen und Missverständnisse gab es keine. Missverständnisse sind Dinge, die dem Erdenbürger mehr als oft einfach so das Leben erschweren können. Missverstanden fühlt sich jeder mal.

Es war allerdings kein Missverständnis,

als uns Knickknackern ein übler Fehler unterlief. Es war an einem schönen sonnigen Morgen. Manchmal, wenn unsere Sonne es besonders gut mit uns meinte, dann schickten ihre Sonnenstrahlen uns eine zusätzliche Portion Serotonin auf unseren Planeten. Ich hatte an diesem Tag geplant, dass ich mit meiner kleinen Untertasse BerthaBugBeetle zum nächsten Mond fliegen würde, um sie dort in der Raketenwaschanlage einmal gründlich reinigen zu lassen. BerthaBugBeetle war ein kleines grün-pinkes Raumschiff mit NO2 Antrieb und schachbrettgemusterten Raketenantrieben und einem Schildkrötenmuster an der Karosserie. Natürlich mit grünem Turbinenantrieb, schwarzer Lederausstattung und mit Spezial-Spiegelglas für die Frontscheibe, schließlich brauche ich innen Spiegelglas um zwischendurch meine Wimpern zu schminken. Naja... auf jeden Fall stellte ich sie vor der Reinigung in die Tuningwerkstatt, weil ich unbedingt die Farbpratone für den Raketenflammenfärber auswechseln wollte. Ein Türkis war die Farbe meines Begehrens. Ich habe Bertha dort im Andromedanebel, in der 12. Galaxie neben der Milchstraße rechts vom Ferroplaneten auf einen von den vielen Locationmonden abgestellt und genoss das Knickknacklieblingsgetränk, nämlich einen Supa-Dopa(min)- Shake. den ich zwischendurch den Himmel beobachtend und die Füße auf dem Armaturenbrett verschränkt, in den Becherhalter stellte.

Ein wenig beduselt von dem ganzen Serotonin und auch von dem Geruch der Lösungsmittel in meinem Kopf, wurde ich schläfrig. Als ich aufwachte, war alles zu spät. Ich sah nur ein hübsches glitzerndes Schwarzes Loch und sah nur, wie mein schöner KnickknackPlanet einfach so in

ihm verschwand. Ja, wir Aliens vom Planeten Knickknack waren manchmal einfach von der serotoninhaltigen Atmosphäre derart verklatscht, dass wir so sehr auf Farben abfahren, dass da manchmal unser Kopf mit uns durchging... aber soooo??? Ich muss sagen, wenn dieses schwarze Loch nicht gerade meinen Planeten aufgefressen hätte, dann hätte ich vielleicht den Eindruck gehabt, dass es wirklich ein schönes schwarzes Loch war. So ganz spontan erinnerte es mich an eine schwarze große Ölpfütze, wie sie auf einem Meer schwimmt und im Sonnenlicht in den buntesten Farben schillert. Sieht wirklich faszinierend aus, wie so ein Ölteppich, der auf dem Meer schwimmt. Ich konnte nur noch erkennen, dass mein KnickKnack-Volk wohl auch ziemlich eifrig gewesen sein musste, dem schwarzen Loch beim Ansaugen des eigenen Planeten ein bisschen entgegen zu kommen, denn mein Planet hatte einen 11 Superatombomben Warpantrieb bekommen und statt einem unglaublich großen Blubb, welchen man erwartet, wenn ein Planet in eine Ölpfütze fällt, gab es einen ohrenbetäubenden Knall, der einfach alles um sich herum in die etlichen Weite des Weltalls schleuderte, als der Planet vollends in diesem Loch verschwand. Glücklicherweise saß ich in meiner BerthaBugBeetle und unglücklicherweise kann ich mich überhaupt nicht mehr daran erinnern, wie ich dann auf dieser Erde gelandet bin und wie es dazu kam, plötzlich dort zu sein und herauszufinden, dass ich überhaupt nicht dorthin gehörte. Ich weiß noch nicht einmal, ob ich mir das alles nicht einfach so eingebildet habe oder ob ich das alles nur geträumt habe.... Aber

ich habe einfach das Gefühl, dass alles was ich sage und von mir gebe so was von fremd klingt und dass ich so unglaublich idiotische Blicke zugeworfen bekomme, dass ich mir es selbst nicht anders erklären kann, als so etwas zu sein wie ein Alien, welches gar nicht auf diese Erde gehört.

In den letzten Jahren dachte ich einfach nur, ich wäre nichts anderes als eine Bitch, ein Miststück, etwas was man einfach weder kennen lernen möchte, noch dass es etwas wert wäre, sich mit ihm zu beschäftigen. Allerdings mischen sich seit ein paar Monaten immer wieder Gedanken an diesen Planeten Knickknack hinzu....doch auch wenn ich vielleicht nicht vom Planeten Knickknack komme, dann bin ich mittlerweile froh darüber, herausgefunden zu haben, dass Planet Erde mit seinen Menschen drauf, nicht wirklich ein Ort ist, an dem ich mich wohlfühlen will. Denn hingegen meiner Mitbewohner des Planeten, sehe ich Dinge, die ich kritisch sehen muss, höre ich Dinge, die ich nie in dem Mund nehmen würde und bin dazu gezwungen Handlungen vorzunehmen, für die ich mich sonst geschämt hätte. Meine Entschuldigung, sorry, Leutz, ich bin nicht von hier. Damals... sorry, ich habe euch gewarnt, ich bin einfach ein Miststück....jetzt eher sorry, Leutz, aber ich bin nicht von hier... und ganz nebenbei; ich mag euren Auftrag nicht....Ich mag nicht daran beteiligt sein, ein weiteres Volk in ein buntes, schwarzes schillerndes Loch zu steuern.

Kate Wessel

Bonito, der kleine Wirbelwind



Alô, liebe Leute. Ich bin ein Besucher in der SGN und heiÙe Bonito, das bedeutet schön. Ich bin 4 Jahre jung. Gerne bin ich unterwegs, ich bin freundlich, treu, lieb, anhänglich, struppig, kurzum ein süÙer, kleiner Wirbelwind.

Ich bin auch sehr lebendig und liebe es auch sehr zu schmusen. Ebenso gehe ich besonders gerne spazieren und tobe an der frischen Luft. Bonito macht Eure Welt ganz bunt!

Täglich begegne ich meinen Artgenossen, um mit ihnen zu spielen, zu toben, zu springen, wie ein kleines Schaf. Ich habe schon viele Freundinnen und Freunde.

Mein Frauchen sagt, ich sei so klug und lerne immer so viele schöne Dinge.

Ich kann viele Kunststücke bekomme immer ein kleines Leckerli zur Belohnung, das mag ich sehr und ich

schaue sie dabei freundlich an. Aber es gibt so viele andere Dinge, womit ich Frauchen glücklich machen kann: Spazieren gehen, Spielen, Rennen, Sprechen, lange Kuschneln, Tanzen und gemeinsam Klettern.

Unsere Freundschaft zerbricht nie, Frauchen mag mich so sehr, sie gibt mich nie wieder her.

Der Arzt- und Friseurbesuch ist meine große Schwäche. Da bin ich sehr ängstlich und skeptisch.

Wegen meiner Knopfaugen und meinem Gesicht schmelzen die Leute dahin!

Ich werde oft freundlich angesprochen, wie schön ich bin!

Ich danke Euch allen, dass ihr mich so toll (lieb) aufgenommen habt. Ich freue mich immer wieder aufs Neue, wenn ich in der SGN bin. Da fühle ich mich total wohl. Auch wenn ich mal belle, damit will ich begrüÙen und meine Freude äußern.

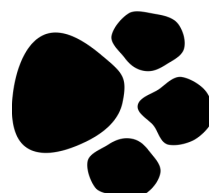
Danke für die viele Liebe, den Spaß und die Freude, die ihr mir entgegenbringt.

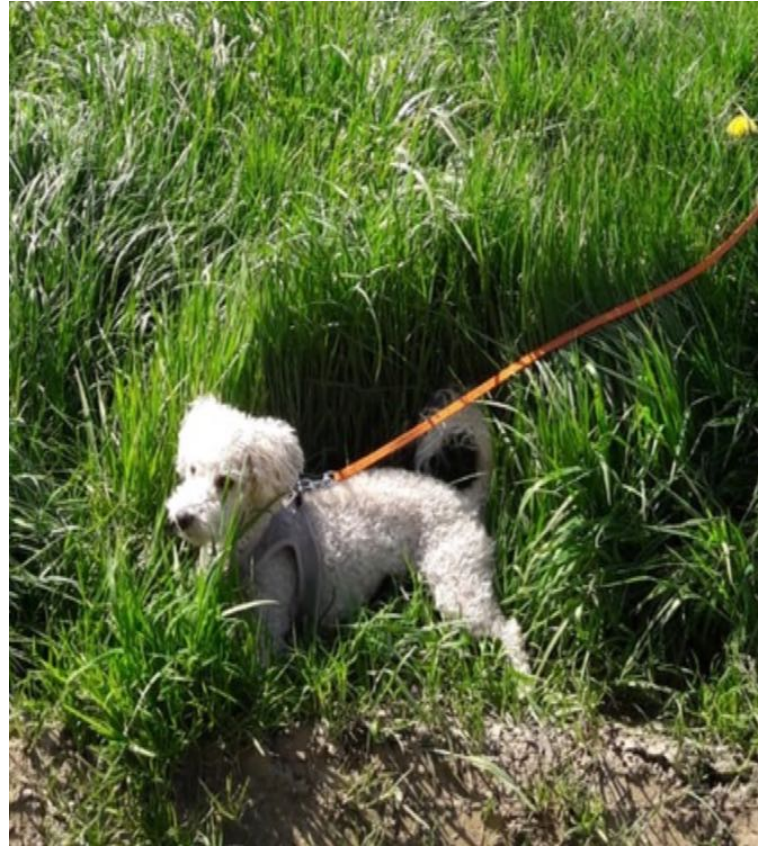
Um forte abraco! Eine feste Umarmung!

Bonito, der kleine, weiÙe Sonnenschein! Struppi!



Bonito Rühle





H.P.Unruhs Tierwelt



Aufbruchstimmung...“

Dr. Leisse im Gespräch mit der Labyrinth

Sie sind vielen unseren Lesern als behandelnder Arzt der Institutsambulanz bekannt, früher waren Sie stationärer Arzt. Wie kam es zu dem Wechsel?

Vielleicht ein kurzer Rückblick: Ich bin seit 1989 in der psychiatrischen Abteilung des Klinikum Niederberg als Arzt angestellt, habe aber in der Studienzeit schon einmal hier für ein Jahr gearbeitet im Rahmen meiner studentischen Ausbildung vor dem letzten Staatsexamen. Damals gab es die psychiatrische Institutsambulanz noch gar nicht, als ich 1989 begann, es gab also nur die stationäre Arbeit. Ich habe auf fast allen Stationen einschließlich der Tagesklinik gearbeitet. Im Jahr 2002 war es, glaube ich, dass unter der damaligen Leitung von Herrn Dr. Döpp die psychiatrische Institutsambulanz errichtet wurde. Das haben zunächst zwei Kollegen von mir gemacht, die dann aber das Haus verlassen haben. Ich bin daraufhin dann vom damaligen Chef, Herrn Dr. Meincke, gefragt worden, ob ich mir vorstellen könnte, in der Institutsambulanz zu arbeiten und da ich bereits fast 15 Jahre Stationsarbeit hinter mir hatte, hat mich das einfach als neue Aufgabe auch gereizt. So kam es dann dazu, dass ich das übernommen habe.

Haben Sie mal mit dem Gedanken gespielt, den Job zu wechseln?

Während meiner ärztlichen Tätigkeit eigentlich nie. Nach meinem Abitur wollte ich erst Germanistik und Philosophie



studieren und habe aber dann, weil ich auch noch unsicher war, ob ich das wirklich machen sollte, angefangen im Krankenhaus zu arbeiten und zwar in einem Operationsaal einer chirurgischen Abteilung eines kleinen Krankenhauses im Sauerland und habe dann meine Liebe zur Medizin entdeckt. Da ich sechs Jahre auf einen Studienplatz warten musste, habe ich diese Zeit also im chirurgischen OP verbracht – damals wollte ich noch Chirurg werden – aber ich musste dann schnell erkennen, dass meine handwerklichen Fähigkeiten nicht ausreichten. Während meiner ärztlichen Tätigkeit habe ich nie daran gedacht, den Job zu wechseln und ich habe auch nie, als ich dann in der Psychiatrie begonnen habe, daran gedacht, etwas anderes zu machen.

Wie kamen Sie zum Bereich der Psychiatrie und was fasziniert Sie besonders daran?

Wie bereits gesagt, war ich nach meinem Abitur erst geisteswissenschaftlich orientiert und die Psychiatrie ist eigentlich für mich in den medizinischen Fächern, dasjenige Fach, das die meisten geisteswissenschaftlichen

Aspekte und Dimensionen vereint. Ich hätte es mir beispielsweise nie vorstellen können, mich als Arzt auf einer Intensivstation das ganze Leben mit beatmeten Patienten, deren Laborwerten, mit EKGs und was es da sonst noch so gibt zu beschäftigen, sondern für mich war es immer wichtig, einmal persönlichen Kontakt zu den Patienten zu haben und auch diese geisteswissenschaftlichen Dimensionen immer parat zu haben.

Waren Sie schon dabei, als die Psychiatrie im Klinikum Niederberg von Dr. Döpp aufgebaut wurde?

Nein, das war ich nicht. Das ist ja seit 1975, glaube ich, installiert im Klinikum Niederberg. Ich hatte aber während meines Studiums in Essen viel von der Psychiatrie des Klinikum Niederberg gehört. Herr Döpp genoss damals mit seinem Konzept und seiner Abteilung einen zwar nicht legendären, aber doch sehr außerordentlichen Ruf, weil hier psychiatrische, medizinische und psychotherapeutische Aspekte von Anfang an sehr integriert waren und das war damals keineswegs selbstverständlich für psychiatrische Kliniken. Während des Studiums habe ich mich entschieden, mein letztes Jahr hier im Klinikum Niederberg zu absolvieren und man muss dann im letzten Jahr des Studiums drei Fächer belegen. Das sind zwei Pflichtfächer, „Innere Medizin“ und „Chirurgie“. Ich hatte als drittes die „Psychiatrie“ gewählt und bin dann auch hinterher, nachdem ich nach dem Staatsexamen in einigen anderen Kliniken gearbeitet habe, 1989 hierher zurückgekehrt.

War die Behandlung in kleinen Gruppen im fast familiären Ambiente für Sie von Vorteil?

Also, ich kenne im Rahmen meiner Tätigkeit auch große psychiatrische Kliniken, früher

nannte man die Landeskrankenhäuser. Was mich immer erschüttert hat, war, wie anonymisiert die Behandlung verlief oder auch der Personalmangel, den diese Kliniken hatten. Ich werde also nie vergessen, wie ich einen Patienten mal fragte, wie lange er hier sei und er sagte mir 40 Jahre. Das war mir damals unvorstellbar und die Behandlung von psychisch kranken Patienten im Rahmen eines Allgemeinkrankenhauses bietet natürlich insofern sehr, sehr viele Vorteile als Langzeitpatienten da einfach nicht länger Patienten sind, weil man von Anfang an versucht, die Patienten auch wieder in ihre normale Umgebung zu integrieren und zurückzuführen. Also, ich sehe nur Vorteile und sehe die großen Kliniken als jetzt auch überwundenes Fossil.

Wie schalten Sie ab vom Psychiatrie-Alltag?

Ich habe viele Interessen, Literatur und Musik gilt natürlich mein Hauptaugenmerk, meine Familie und wenn ich es mal hinkriege, mache ich auch mal ein bisschen Sport. Aber das mit Einschränkung.

Sie interessieren sich auch für Fußball, haben Sie einen Lieblingsverein?

Herr Schmidt, wer hat Ihnen gesagt, dass ich mich für Fußball interessiere (lacht). Nein, ich interessiere mich nicht für Fußball. Früher, vor 20, 30 Jahren, ja, da habe ich mich mal für Fußball interessiert, aber die letzten 20 Jahre nicht mehr. Man bleibt ja nicht davon verschont, dass man auch mit diesen Dingen immer konfrontiert wird, aber man kann mich nicht als Fußballfan bezeichnen.

Was machen Sie im Ruhestand und haben

Sie Angst davor, in ein Loch zu fallen?

Nein. Also, im Ruhestand werde ich sicherlich nicht das tun, was man mit dem Wort „Ruhestand“ eigentlich so verbindet, nur noch auszuruhen, sondern ich habe schon einiges noch vor. Eventuell werde ich noch einmal studieren, wobei das noch nicht so ganz klar ist und ich werde mich sicher dem Lesen und auch der Musik mehr widmen. Das sind so meine Pläne.

Was haben Sie zur modernen Psychiatrie von heute beigesteuert?

Als ich zur Psychiatrie ins Klinikum Niederberg kam, da herrschte ja noch eine gewisse Aufbruchstimmung, die damals durch die sogenannte Psychiatrie-Enquete (Anm. d. R.: Psychiatrie-Reform aus dem Jahr 1975, welche die Versorgung vieler psychisch Kranker verbesserte) angestoßen wurde, die sich zur Aufgabe gesetzt hatte, diese unseligen Landeskrankenhäuser und ihre Verwehr- und Versorgungsstruktur aufzubrechen und die Patienten wieder eigenverantwortlich werden zu lassen. Da hat sich eigentlich in den ersten Jahren, als ich hier war, sehr, sehr viel auch noch getan. Ich erinnere nur an die Eröffnung der Tagesklinik in den 90er Jahren. Was ich immer sehr bewundert habe ist die Entwicklung der SGN, die ja mit vielen, vielen Projekten auch dazu beigetragen hat, die Behandlung und auch die Behandlungsmöglichkeiten zu individualisieren, also auf die Einzelperson zuzuschneiden, denn eine reine Versorgungspsychiatrie, wo man alle Patienten über einen Leisten schlägt, funktioniert sicher nicht. Leider ist es so in den letzten Jahren – jedenfalls stellt es sich für mich so dar – dass dieser Schwung ein

bisschen erlahmt ist und dass man wieder mehr so ein Backlash (Anm. d. R.: Gegenschlag, Rückschlag) hat, mehr versorgungsorientierte Strukturen und da würde ich mir eigentlich wünschen, dass wieder mal ein bisschen mehr Schwung in den Laden kommt. Wobei ich da die SGN auch wieder ausnehmen muss, denn die haben ja in den letzten drei, vier Jahren eine Fülle von neuen Projekten angestoßen und zum Teil auch schon erfolgreich umgesetzt und es wäre für mich auch ein Wunsch, dass die Zusammenarbeit insbesondere zwischen Klinikum Niederberg Psychiatrische Abteilung, Institutsambulanz und SGN sich mal wieder intensivieren würde.

Wie sehen Sie den Trend, dass sich Krankenhäuser großen Ketten wie dem Helios anschließen?

Da kann man sicher sagen, dass es da keine einfache Antwort gibt. Auf der einen Seite ist es so, dass durch die immer stärker zunehmende Komplexität der Medizin die Versorgung der Patienten auch immer teurer wird und dass viele Träger, die früher kleinere Krankenhäuser betrieben haben, das gar nicht mehr machen können. Zum zweiten ist es auch so, dass die Behandlung selbst ja auch noch immens teurer geworden ist und dass sich z.B. kleinere Krankenhäuser auch keine großen Maschinen, sei es Kernspintomographen, Computertomographen oder auch im operativen Bereich viele Dinge überhaupt nicht mehr leisten können. Das können eigentlich nur Konzerne, die auch über die entsprechende Investitionsfähigkeit und das entsprechende Kapital verfügen. Die andere Seite ist natürlich, dass durch diese Konzentration und Vergrößerung der Kliniken genau das eintritt, was wir früher bei den

Landeskrankenhäusern hatten, dass auch immer größere Anonymität eintritt der einzelnen Patienten, die dann eben nicht mehr als Patient, sondern nur noch als Fall durch die Kliniken geschleust werden. Man kann es also nicht mit einem einfachen ist gut oder ist nicht gut beantworten, man muss sehen, wie sich das in den nächsten Jahren auch entwickelt.



Sag' zum Abschied leis(s)e Servus ***Abschied von Dr. Leisse***

Die Labyrinth-Redaktion verabschiedet sich von Dr. Leisse und wünscht ihm für seinen Ruhestand alles Gute!

Die SGN bedankt sich für jahrzehntelange gute Zusammenarbeit!

„Ich wollte nie ein Mädchenschwarm sein“ - Morten Harket von A-ha über das Berühmtsein

„Fünf Mitschüler hatten mich als Opfer ausgesucht. (...) Nach der Schule passten sie mich ab, schlugen mich ins Gesicht oder den Magen bis ich zu Boden ging. Fünf Jahre lang, oft täglich.“

Was leider heutzutage immer öfter an Schulen geschieht, erlebte auch der A-ha-Leadsänger Morten Harket.

Das passt so gar nicht zu seinem Image eines Teenie-Idols, das laut Harket die Medien erschaffen haben. „Man hat wenig Einfluss darauf. Allein die Tatsache, berühmt zu sein, lässt eine ziemlich undurchsichtige, blendende Fassade entstehen. Menschen, wir alle, haben eine gewisse Sehnsucht danach, zu jemandem aufzuschauen, ja, jemanden anzuhimmeln, oder etwas zu bewundern, das größer als das Leben erscheint. Das ist grundsätzlich nicht falsch, schränkt aber die Sicht auf diese Person ein“, so Morten Harket im Interview.

Eine uneingeschränkte Darstellung des Werdegangs der norwegischen Popgruppe A-ha gibt es nun hier.

Gegründet wurde sie 1982 und besteht seitdem aus den Bandmitgliedern Morten Harket (Leadgesang), Pal Waaktaar-Savoy (Gitarre) und Magne Furuholmen (Keyboard). Zu ihren größten Hits zählen „Take on me“, „The sun always shines on TV“, „The living daylights“ und „Summer moved on“.

Der Name der Band, „A-ha“, entstand durch einen früheren Liedentwurf der Band, den Morten Harket in einem Notizbuch Waaktaars fand. Sie recherchierten, dass dieser Ausdruck international eine Erkenntnis mit positiver

Wertung bedeutete. Dies gefiel Ihnen und so nannten sie die Band danach. Mit neuen Demos gingen sie dann 1983 nach London, wo sie einen Plattenvertrag bei der Plattenfirma WEA erhielten. Seit 2005 sind sie bei Universal Records Germany. In einer Pressemitteilung der Plattenfirma WEA von April 1985 wird die Musik von a-ha folgendermaßen beschrieben:

"hochmelodischer, rhythmisch/tanzbarer Synthiepop, entscheidend geprägt von Morten Harkets klarer, kräftiger Stimme". 1985 dann schafften A-ha mit dem bekannten Hit „Take on me“ den Durchbruch. Den Erfolg führt die Band unter anderem auf das besondere Musikvideo mit Morten Harket und seiner späteren Freundin Bunty Bailey zurück. Es ist eine Mischung aus comicartigen Animationsbildern und Realverfilmung und wurde beim Musiksender MTV in die Rotation aufgenommen. So verhalf der Clip der Band zu Platz eins in den amerikanischen Billboard-Charts. Im Oktober 2003 wurde das Video von den Zuschauern des Musiksenders MTV unter die besten zehn Musikvideos aller Zeiten gewählt.

Anschließend veröffentlichten sie die Single „The sun always shines on TV“, welche Platz eins in den britischen Charts belegte. Die nächste Single „Hunting high and low“ wurde wie viele Lieder anderer Künstler während des Golfkrieges 1990 von der BBC nicht gespielt, weil es als unangemessen galt. 1987 wurde A-ha die Ehre zuteil, mit „The living daylights“ einen Song zu

einem Bondfilm, in diesem Fall „Der Hauch des Todes“ beizusteuern. Im November 1991 wurde erstmals eine Hitzusammenstellung der bisherigen Singles von A-ha auf den Markt gebracht. Darauf war als einziger neuer Titel „Move to Memphis“, der durchschnittlichen Erfolg in den Charts hatte und nur im Heimatland der Gruppe Platz 2 erreichte. Mit dem im Sommer 1993 erschienenen Album „Memorial Beach“ ließ der Erfolg nach, und nach der Memorial-Beach-Club-Tour trennten sich zunächst die Wege der drei Norweger. Furuholmen konzentrierte sich stärker auf seine Arbeit als Künstler und Solo-Musiker (vor allem für Soundtracks, Waaktaar-Savoy veröffentlichte mit seiner neuen Band „Savoy“ mehrere Alben. Harket veröffentlichte drei Soloalben, von denen zwei in norwegischer Sprache gesungen und alle in Norwegen erfolgreich waren. 1998 gab es dann ein Comeback der drei Norweger. Sie traten gemeinsam bei der Nobelpreisverleihung auf und entschieden danach, ein neues Album herauszubringen. „Minor earth, major sky“ wurde Anfang 2000 vor allem in Deutschland, Norwegen und Estland ein Erfolg. Sie belegten dort Platz Eins. Die Singleauskopplung „Sommer moved on“ schaffte Platz Acht in den deutschen Charts.

Auch ihr im Mai 2002 erschienenes Album „Lifelines“ war in Mittel- und Nordeuropa erfolgreich und erreichte in Deutschland wieder die Spitze der Charts. Im Rahmen der „Lifelines“-Tour 2002 spielte die Band zum ersten Mal seit neun Jahren wieder in Großbritannien: Zunächst im Frühjahr in der ausverkauften Royal Albert Hall und dann im Herbst noch in mehreren



weiteren großen Hallen wie der Wembley Arena in London: Premiere als Sänger hatten auf der Tour auch Pål und Magne, die mit „Sycamore leaves“ (Pål) und „Dragonfly“ (Magne) Morten eine kleine Pause während der Konzerte verschafften.

Anfang 2004 wechselten A-ha ihre Plattenfirma. Sie verließen WEA und trennten sich somit von Warner Music. Universal Music wurde ihre neue Plattenfirma.

Am 2. Juli 2005 spielten a-ha bei Bob Geldorfs „Live 8“ in Berlin. Tourneeauftritt war am 27. August 2005 in Oslo, wo a-ha in Kooperation mit dem norwegischen Energieunternehmen Norsk Hydro ein Gratiskonzert gaben. Danach gaben A-ha Hallenkonzerte in der Schweiz, Belgien, Österreich, Deutschland, Großbritannien und den Niederlanden. Am 12.

September gab die Band im Irving Plaza in New York City das erste Konzert in den USA seit fast 20 Jahren.

Nach einigen weiteren veröffentlichten

Singles und diversen Konzerten gaben A-ha am 15. Oktober 2009 das Ende der Band bekannt. Am 6. August 2010 wurde noch eine dritte Hit-Zusammenstellung als Doppelalbum unter dem Titel 25 veröffentlicht. Obwohl sie sich offiziell getrennt hatten, traten A-ha noch einmal live am 21. August 2011 auf der Gedenkveranstaltung anlässlich der Anschläge in Norwegen auf.

Ein paar Jahre später gab es allerdings eine Reunion, wie sie am 24. März 2015 auf einer Pressekonferenz in Berlin in der norwegischen Botschaft bekannt gaben. Das neue Album „Cast in steel“ sowie die erste Single-Auskopplung „Under the makeup“ wurden veröffentlicht. Zum 30-jährigen Jubiläum des Debütalbums „Hunting high and low“ und des Musikfestivals „Rock in Rio“ traten A-ha im September 2015 bei einem Jubiläums-

Konzert in Rio de Janeiro im Maracanã-Stadion auf. Am 3. September 2015 wurden A-ha bei der Verleihung zum 6. Deutschen Radiopreis mit dem Sonderpreis des Beirates für ihr Schaffen ausgezeichnet.

Anschließend tourten sie noch durch Europa. Eine Tour sollte es auch 2020 geben, allerdings kam, wie alle wissen, Corona dazwischen. Inzwischen gibt es neue Tourdaten, auch in Good old germany. Unter anderem sollen A-ha am 29. April 2021 in Leipzig und am 6. Mai 2021 in der Lanxes Arena in Köln ein Konzert zum besten geben. A-ha-Fans hoffen, dass diese Auftritte stattfinden und sie ihre Idole mal wieder live zu Gesicht bekommen werden.

Andrea Schloßmacher

Früh übt sich, wer eine Fashionista werden will

Am Eingang einer bekannten Modekette spielte sich folgende Szene ab: Ein kleines Mädchen, lass sie drei, vielleicht vier Jahre alt gewesen sein, bearbeitete ihren Vater, weil sie *unbedingt* ein neues Oberteil haben wollte. Schließlich sagte der Vater etwas genervt: „Wenn du aus deinen Shirts herausgewachsen bist, bekommst du ein neues!“ Das kleine Mädchen überlegte kurz und nickte dann feierlich. „Ja, so machen wir das!“ Dabei warf sie ihrem Vater einen Blick zu, der sagte, die Diskussion ist noch nicht zu Ende. Und die Körpersprache des Vaters schrie, dass die kleine Fashionista ihr neues Oberteil bald im Schrank haben würde.

Valeska Böhm

Als Fashionista bezeichnet man modebewusste junge Frauen mit einer hohen Affinität zu Trends und Shopping



Lyrik in der Labyrinth

Freiheit war der Wunsch
 Gefangenschaft die Konsequenz
 Offenbarung die Hoffnung
 Leben die Tugend
 In Liebe,
 ich Selbst

Sharon Wonsak

Alles, was man lieb hat, bleibt.
 Wenn man daran glaubt,
 macht es Hoffnung
 Hoffnung macht Mut, aber nicht übermütig!
 Mut, um an sich zu glauben,
 Hoffnung, die lebendig macht.
 Liebe, die das Herz ausfüllt,
 ist alles das was bleibt.

Conni Meffert

Kindesmissbrauch

Ach, wie ist das schrecklich!
 Immer wieder hört man von Kindes-
 missbrauch. Ich glaube, diejenigen, die
 das machen, wissen nicht, wie es diesen
 Kindern geht, wenn sie erwachsen sind.
 Wenn man diesen Unmenschen sagen
 würde, iss diesen unreifen Apfel, Pflaume,
 Birne, Kirsche, sie würden uns den Vogel
 zeigen. Aber Kinder? Sie sind auch nicht
 reif. Sie sind für das Gefühl der Sexualität
 noch nicht reif, um damit fertig zu werden.

Zitat aus der Bibel: „ und da die
 Gesetzlosigkeit überhand nimmt, wird die

Liebe (Sex) in vielen erkalten.“ (Matth.
 24,12)

Alle, die irgendwann sexuelle Übergriffe
 miterlebt haben, sind in ihrer Seele krank
 und werden oft selber zu Tätern.

Heute habe ich von neuen Taten gehört
 und der Sprecher in WDR 2 sprach auch
 hier von einer Pandemie!

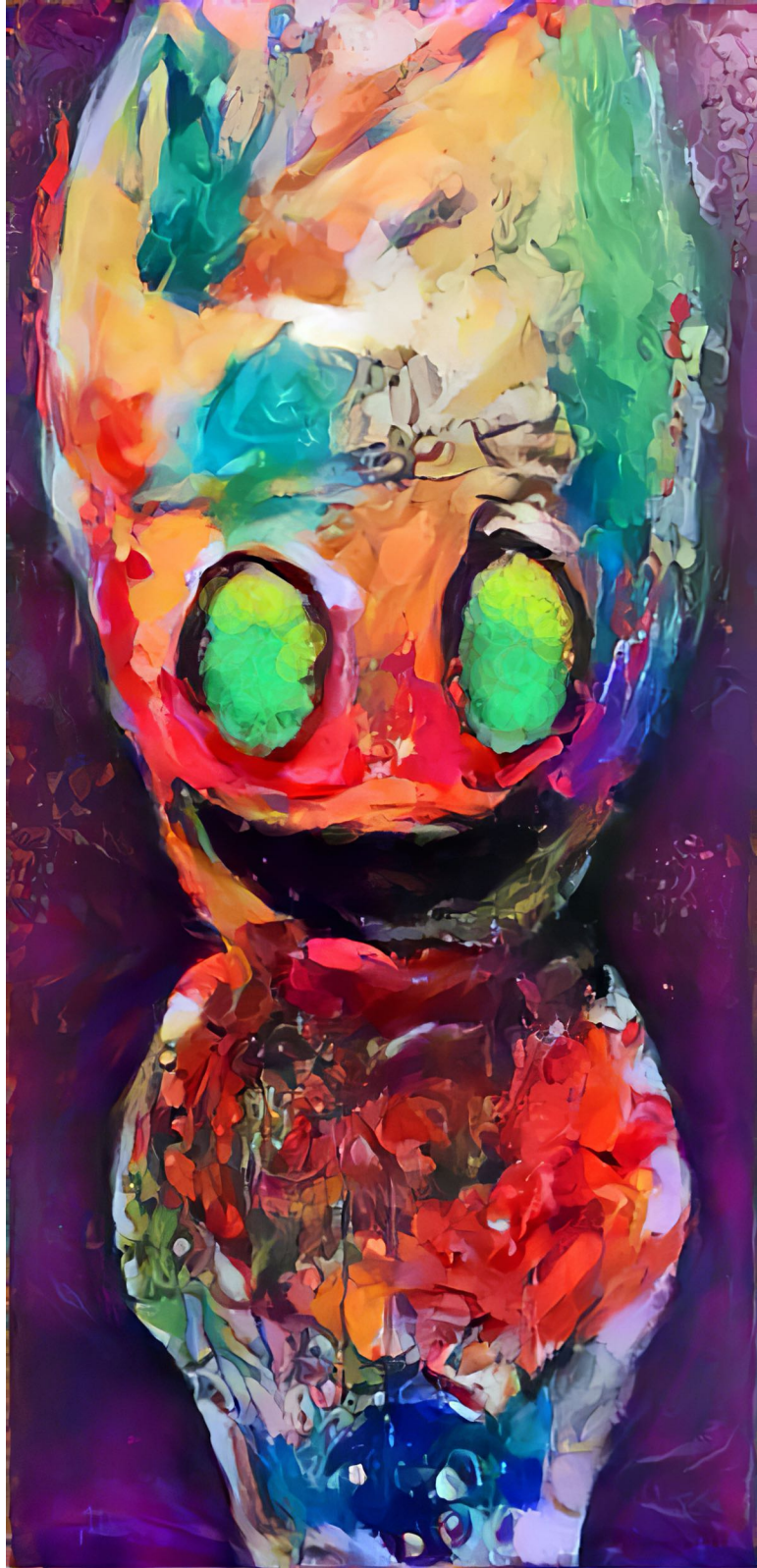
Conni Meffert

Kunst in der Labyrinth



Portrait #1 Digitale Nachbearbeitung

Fabian Teschke



Selbstportrait (Lachen) Digitale Nachbearbeitung

Fabian Teschke

Corona - Die Chance etwas zu ändern, zu verändern

Grüß dich Gisela. Hallo Brigitte! Schön dich einmal wieder zu sehen. Dieser Tage hatte ich an dich gedacht. An mich, warum? Da du immer ein Fan von Science Fiction-Filmen gewesen warst, mußt du doch von dem technischen Fortschritt, der Genforschung, der Robotik, der Raumfahrt, dem digitalen Internet, der künstlichen Intelligenz usw., den die Wissenschaft in den letzten 50, 60 Jahren errungen hat, hellauf begeistert sei, nicht wahr? Ja, ich bin ein Fan von Science Fiction-Filmen. Fremde Planeten, deren Sitten, Bräuche kennen zu lernen fand ich faszinierend. Das besondere an den Filmen war, das alle Völker untereinander in Frieden gelebt hatten. Sprachbarrieren, dank der Übersetzungsmaschine, gab es nicht.

Fortschritt, Gisela, kann aber auch Rückschritt bedeuten. Rückschritt, inwiefern?

Nun, unsere ganze Energie, unsere ganze Aufmerksamkeit widmen wir der künstlichen Intelligenz und der Genforschung. So wurde z.B. einem kleinen Hund das Gen zur Muskelbildung eingesetzt. Der Hund wurde dadurch fast doppelt so groß. Nun gibt der Hund dieses Gen automatisch an seine Nachkommen weiter. Die neueste Errungenschaft ist eine künstliche, intelligente Waffe, die ihr Ziel ohne menschliche Anweisung finden kann. Wissenschaftler vor dieser neuen Technik-

Der Mensch, dass heißt, die Macht des Geldes ist von seiner eigenen Genialität, Intelligenz so berauscht, so

überzeugt, das er meint unsere Erde, unsere Welt umformen und neu gestalten zu müssen. **Übersieht aber dabei, dass es nur diese eine Erde im ganzen Weltall gibt...**

Wir überdüngen unsere Felder, so dass unsere Trinkwasser, wenn sich nicht bald etwas ändern, bald ungenießbar sein wird. Obwohl es auch ohne Dünger gehen würde, zumal es Alternativen gibt. Es gibt eine schwarze Erde, wie wir sie vor Jahrhunderten verwendet haben, die das Düngen überflüssig machen würde. Das Wissen unserer Urahnen ist da. Wird aber nicht angewendet, da man damit kein Profit machen kann. Von dem vielen Plastikmüll, das in unseren Meeren und sogar im Trinkwasser schon zu finden ist, will ich gar nicht erst reden.

Der Mensch, Gisela, wird zur Nebensache. Die Macht des Geldes, der Korruption, frisst mehr und mehr – **die Menschlichkeit, das Miteinander und das „Füreinander Da sein“** – auf, meinst du nicht auch?

Weißt du Brigitte, das Corona-Virus, das zur Zeit die Weltwirtschaft schachmatt legt, wird vielleicht eine Wandlung, eine Veränderung herbeiführen. Wir sehen wie abhängig jedes Land vom andern Land ist. Produziert und gefertigt werden alle Teile – aus Gewinnsucht – in armen Ländern durch Billiglöhne. Jedes Land hat quasi seine Eigenständigkeit, seine Selbstständigkeit verloren, ist kein Selbstversorger mehr.

Etwas Gutes, Gisela, hat die Coronakrise. Das 1. Mal hat der Himmel eine Verschnaufpause bekommen. Der CO 2 Gehalt wird in den nächsten Wochen

weniger, bedeutet weniger werden, dadurch das der Autoverkehr und der Flugzeugverkehr eingeschränkt worden ist. Die Meerestiere erhalten ebenfalls eine Verschnaufpause. Die Politiker die Weltwirtschaft und die Lobbyisten - ich hoffe, sie nutzen diese Chance um einmal darüber nachzudenken, das Wachstum, das weltweiter Wachstum nicht so weiter gehen kann. Sondern das die Menschen, die Menschheit im Mittelpunkt stehen soll und muss. Jetzt werden Verkäufer, Ärzte, Postboten, die Müllabfuhr, Polizei, Feuerwehr usw. öffentlich für ihre Arbeit gelobt, die sie in dieser Krise leisten Sie sollen für ihre Arbeit eine extra Vergütung bekommen. Viele dieser Menschen arbeiten im Niedriglohnsektor und bekommen ihre Überstunden nicht bezahlt. Die Coronakrise hält uns vor Augen, wie wichtig jeder Einzelne, vor allem wie wichtig es ist eine Arbeitsstelle zu erhalten. Wir besetzen mehr und mehr Arbeitsplätze durch Maschinen aus Profitgier. Die Firmen übersehen aber, das Maschinen ihre Produkte nicht kaufen können. Schlussendlich sorgen sie für ihren eigenen Untergang. Niemand kann mehr

etwas kaufen oder verkaufen. Die Macht des Geldes, des Profits frisst die Menschlichkeit auf und zerfleischt sich am Ende selber.

China soll die Coronakrise überwunden haben, heißt es. Es seien keine neuen Todesfälle mehr verzeichnet worden! China hat die Produktion in der Autoindustrie wieder aufgenommen. Doch wer genau die Nachrichtenbilder aus China verfolgt hat, hat gesehen das Chinas Straßen immer noch fast menschenleer sind. China hat die Coronakrise lange Zeit verschwiegen.

Warum sollte sie jetzt die Wahrheit sagen?!

Es geht einfach nur darum die Wirtschaft wieder in Schwung zu bringen. Doch solange die Coronakrise in Europa herrscht, kann China ihre Zulieferungsprodukte nicht an den Mann bringen. Zumal die ganze Welt wirtschaftlich miteinander vernetzt ist.

Fortsetzung folgt

Liane Habermann

Lach mal wieder

Ein Ehepaar beim Nordsee-Urlaub. Fragt der Mann nach ein paar Tagen: „Und wie gefällt’s dir?“ Antwortet die Frau: „Diese Landschaft macht mich sprachlos.“ Mann: „Okay, dann bleiben wir vier Wochen.“

„Sie haben aber ein wirkliches schönes Fotoalbum, meint der Tourist beeindruckt. „Das ist kein Fotoalbum“, korrigiert die Kannibalenfrau, „das ist mein Kochbuch!“



Der Ritter Balduin

Ein Vater hatte zwei Töchter. Die eine war hellblond die andere dunkelhaarig. Beide liebten einen Mann, der ein Ritter war. Balduin war sein Name. Er hatte eine Burg und besuchte das Schloss des Königs Arthur sehr oft.

Immer, wenn der Ritter die beiden Mädchen sah, grüßte er sie nett und auch er konnte sich gar nicht entscheiden, welche er lieber mochte.

Das blonde Mädchen war häuslich und die andere liebte den Wald. Sie ging gerne Pilze sammeln und Beeren pflücken. Aber welche Tochter sollte er nehmen? Sie waren beide nett und hübsch waren sie auch.

Das hellblonde Mädchen sagte: „Wetten, dass ich den Ritter herumkriege.“ „Wie willst du das schaffen?“, fragte die andere.

Schließlich lud die Blonde ihn zum Essen ein und es gab Kräuterquark mit Pellkartoffeln und bunte Salatplatte. Auch die andere lud ihn etwas später zum Essen ein und es gab Hirschragout mit Pilzen und Knödeln und Heidelbeeren zum Nachtisch.

So entschied er sich schließlich für die Frau, die Fleischgerichte und Fischgerichte besser kochen konnte, denn wenn Balduin mit dem Bären oder Drachen kämpfen musste, sollte er schon stark sein! Und sie lebten viele Jahre glücklich in Frieden und hatten viele Kinder.

Ansgar Fietz



One Billion Rising - Eine Milliarde erhebt sich

Am 14. Februar diesen Jahres tanzte sich auch die SGN durch die Velberter Innenstadt.

Einige, gut viele, werden sich nun fragen: Was ist One Billion Rising? Mir ging es nicht anders.

One Billion Rising ist eine weltweite Kampagne, die im September 2012 von der New Yorker Künstlerin und Feministin Eve Ensler ins Leben gerufen wurde und sich stark macht für ein Ende der Gewalt gegen Frauen und Mädchen, sowie sich für die Gleichstellung einsetzt. Laut Medienberichten weist die „eine Milliarde“ auf eine UN-Statistik hin, nach der eine von drei Frauen in ihrem Leben entweder vergewaltigt oder Opfer einer schweren Körperverletzung werden.

Sie ist eine der größten Kampagnen weltweit und findet mittlerweile in über zweihundert Ländern statt (wie oben gesagt auch in unserem beschaulichen Velbert). Jährlich werden weltweit eine Milliarde (One Billion) Frauen aufgerufen, gemeinsam öffentlich zu tanzen und somit "ihre Solidarität und gemeinsame Kraft zu demonstrieren."

Die Äußerung des US-amerikanischen Politikers Todd Akin über Abtreibungen, bei der selbst Schwangerschaften, die durch Vergewaltigung entstehen, nicht

beendet werden dürften, war einer der Gründe für die Protestbewegung. Seiner Auffassung nach könne der weibliche Körper von sich aus eine Schwangerschaft verhindern, wenn es sich tatsächlich um eine Vergewaltigung gehandelt habe. Eve Ensler antwortete ihm in einem offenen Brief, dass er Millionen Frauen wahnsinnig gute („insanely good“) Gründe gegeben habe, sich zu erheben. Damit war der Name geboren.

Dieses Jahr tanzten rund 100 Frauen und Mädchen am Velberter Offersplatz unter der Anleitung von Lorenza Marce-Gries ihre Choreo. Das Lied "Break the chain" (kämpfe dich frei) hallte über den Platz und alles, was sich bewegen konnte und wollte tanzte mit.

Valeska Böhm

Wer sich mit dem Thema Gewalt gegen Frauen auf globaler Ebene beschäftigt, wird feststellen, dass Gewalt gegen Frauen nicht nur auf physischer und sexualisierter Ebene passiert, sondern auch Ausdruck eines Macht-Ungleichgewichtes zwischen den Geschlechtern darstellt. So leiden Frauen weltweit nicht nur unter körperlicher und sexualisierter Gewalt, sondern auch unter psychischer und struktureller Gewalt, die persönliche Freiheiten und Lebenschancen einschränkt.

Nicht nur in Entwicklungsländern, sondern

auch in Europa werden Frauen noch teilweise wegen ihrer Menstruation beschämt und erleben Benachteiligung. Allein die Tatsache, dass in Deutschland, wie in vielen anderen Industrieländern, aktuell die Mehrwertsteuer auf Damenhygieneartikel 19% beträgt und diese Artikel keine vermeidbaren Luxusartikel sind, spricht für sich, auch wenn das Gegenüber von den Problemen von Frauen in Entwicklungsländern ein winziges Problem darstellt.

Am 08.11.2019 wurde zwar vom Bundestag beschlossen, die Mehrwertsteuer auf 7% zu senken, aber dem muss der Bundesrat noch zustimmen. Seitdem ist schon wieder eine lange Zeit ins Land gegangen und bedürftige Frauen müssen derweil immer noch woanders sparen, um sich ihre Menstruation, die nicht mehr als eine ganz normale Körperfunktion ist, überhaupt leisten zu können. In Indien beispielsweise werden Frauen nur aufgrund ihrer Periode wie Aussätzige behandelt und im Hinduismus durften Frauen lange Zeit während ihrer Mens nicht an religiösen Zeremonien teilnehmen. Eine Studie von „Plan International“ hat ergeben, dass in Indien 20% und in Malawi 70% der Mädchen aufgrund von Armut und schlechten Hygienebedingungen an Schulen auf ihre Schulbildung verzichten müssen.

Die Folgen sind für diese Mädchen dramatisch, da sie dadurch keinen Schulabschluss erreichen und kein eigenes Einkommen einbringen können

und bereits im Kindesalter verheiratet werden. Für viele Frauen ist ihre Periode aufgrund der schlechten Hygienebedingungen auch ein großes Infektionsrisiko, beispielsweise in Nepal, wo in einigen Regionen noch immer das Verbot ignoriert wird, Mädchen und Frauen während ihrer Blutung in Häusern abzusondern und ihnen verboten wird, andere Menschen und Wasser zu berühren. Periode ist weltweit ein tabuisiertes Thema, obwohl sie bei jeder Frau ein Teil ihres Alltags bestimmt.

In der USA und in vielen europäischen Ländern wird während Gerichtsverfahren in Vergewaltigungsprozessen, in Prozessen in denen Frauen Opfer von Körperverletzungen geworden sind oder in Sorgerechtsangelegenheiten, die Strategie des „Victim blaming“ angewendet. „Victim blaming“, zu deutsch „Opfer-Umkehr“ und „Opferbeschuldigung“, ist eine Strategie, die die Schuld für einen Übergriff, bei dem Opfer sucht. So wird beispielsweise eine Frau, die Opfer einer Vergewaltigung geworden ist, beschuldigt, dass sie durch die Wahl ihrer Kleidung eine Vergewaltigung initiiert hat. Bei schweren Körperverletzungen wird die Frau z. B. beschuldigt, zickig gewesen zu sein und deswegen Schuld an der Auseinandersetzung gewesen zu sein. Da in Deutschland mittlerweile Scheidungsväter eine bessere Lobby haben als Scheidungsmütter, erhalten gewalttätige Väter oftmals das

Sorgerecht für gemeinsame Kinder, da eine Mutter als bindungsintolerant angesehen wird, sobald sie äußert, dass der Vater sexuelle oder physische Gewalt auf die Mutter oder die gemeinsamen Kinder ausgeübt hat. Durch die Opferbeschuldigung, kommt es zu einer verstärkten sekundären Viktimisierung und evtl. zu stärkeren Traumafolgestörungen. Auch in solchen Situationen werden Frauen zum Schweigen gebracht und ihre Not ignoriert.

Im westlichen und nordöstlichen Afrika, sowie in Jemen, Irak, Indonesien und Malaysia wird laut Studien immer noch die weibliche Genitalverstümmelung (female genital mutilation, kurz FMG) praktiziert. FMG bezeichnet die vollständige Entfernung bzw. Beschädigung der äußeren weiblichen Geschlechtsorgane. Weltweit erleben etwa 200 Millionen Frauen, die beschnitten sind und schätzungsweise erleiden jährlich etwa drei Millionen Mädchen, unter 15 Jahren, meist aus traditionellen Gründen, eine Genitalverstümmelung. Da das Thema auch gesellschaftlich tabuisiert ist, ergeben sich Schätzungen aus Studien in Hauptverbreitungsgebieten, allerdings wird von einer erheblich höheren Dunkelziffer ausgegangen.

Frauen erleben auch unter der Geburt Gewalterfahrungen. Der europäische Gerichtshof hat in einem Urteil bestätigt: „Gebärende haben ein grundlegendes Menschenrecht, die Umstände, in denen sie ihr Kind zur Welt bringen, frei zu wählen.“ Die Praxis sieht realistisch aber ganz anders aus. So haben z. B. viele Frauen unter der Geburt in Europa in Kreißsälen oft keine Alternative, als liegend auf einem Kreisbett zu entbinden, obwohl das aufgrund der Schwerkraft rein physisch gesehen die ungünstigste Position beim gebären darstellt. Gewalt im Kreißsaal ist oft bedingt durch Personalmangel, fehlende Raumkapazitäten, fehlendem Respekt oder aus Routine. Vielen Frauen wird z. B. aus finanziellen Gründen zur vorzeitigen Geburtseinleitung, oft auch über ein günstigeres Medikament als Off-Label use (Cytotec), oder in der Eröffnungsphase bei kleinsten Problemen unter Druck zum Kaiserschnitt geraten. Oftmals werden Gebärende psychisch unter Druck gesetzt, Entscheidungen zu treffen oder dazu gezwungen, sich nach den Vorstellungen des Personals zu verhalten, mit der Begründung, dass sonst vielleicht ihr Baby stirbt.

In der Nachsorge stehen viele Frauen vor dem Problem eine Hebamme zu finden. Problematisch ist auch, dass große Geburtskliniken aufgrund von Zeitersparnissen, die Zeit des „Bondings“, also den ersten Kontakt

zwischen Müttern und ihren Neugeborenen, stören und so die erste Bindungsphase beeinträchtigt wird.

Die schrecklichste Praktik nach der Entbindung, die von Ärzten durchgeführt wird, ist der sogenannte „Husband Stich“. Der Husband Stich beschreibt einen zusätzlichen Stich, den Ärzte beim Zusammennähen von Geburtsverletzungen setzen, um dem Ehemann einen Gefallen zu tun. Ärzte, die das bis heute praktizieren, leben in dem Irrglauben, dass sie den Paaren dadurch ein erfüllteres Sexualleben beschere würden, dabei ist genau das Gegenteil der Fall. Die Frauen haben im Anschluss oft schreckliche Schmerzen beim Sex, manche meinen sogar ihr Liebesleben wäre dadurch komplett zerstört worden. Den Eingang zur Vagina allerdings weiter als nötig zuzunähen, ist keine Notwendigkeit und eigentlich eine unfassbar sexistische Praktik. Dem Ehemann soll es Spaß machen und wie die Frau sich fühlt, ist dort nebensächlich.

Als ich von der Protestaktion „One Billion Rising“ als Symbol weltweiter Frauensolidarität hörte, war mir sofort klar, dass ich mitmachen würde. Bei all dem, was sich Frauen gefallen lassen müssen, ist mit hoch erhobenen Haupt dagegen anzutreten, der beste Ausdruck, um auf Gewalt gegen Frauen aufmerksam zu machen. Ich wollte mittanzen, um mit einer Milliarde Frauen

zusammen gegen Gewalt und für Hoffnung zu tanzen. Tanzen ist generell eigentlich gar nicht so mein Ding, vor allem nicht in der Öffentlichkeit. Besonders als Frau mit Übergewicht, bin ich es, wie viele andere Frauen auch, gewöhnt nicht nur aus sexistischen Gründen aufs körperliche reduziert zu werden.

Gewalt gegen Frauen ist laut WHO eine der größten Gesundheitsrisiken für Frauen weltweit. Bei all dieser Beschämung, seelischer und körperlicher Verletzung, Not, Leid und sogar Tod, hat es mir sehr gut getan, ein Zeichen zu setzen und aktiv gegen Gewalt gegen Frauen zu protestieren. Es war ein überwältigendes Gefühl mich mit einer Milliarde Frauen zu solidarisieren und mit Stolz und Würde der Entmachtung und des Ungleichgewichtes gegenüber Männern entgegen zu treten und das ganz ohne selbst Gewalt anwenden zu müssen. Wir Frauen können es einfach besser und haben so einen Weg gefunden, aus Gewaltstrukturen zu entkommen, Kraft zu schöpfen, um sich friedlich aufzulehnen. Die Entscheidung steht fest, das nächste Mal bin ich auch dabei und würde mich freuen, wenn sich noch mehr Menschen an dieser Aktion beteiligen.

Kate Wessel

Corona – Gedanken von Peter Meffert

Ostern 2020 - Mein Cousin wurde in seiner Wohnung tot aufgefunden kein Corona aber wir vergessen zur Zeit, dass man nicht nur an Corona stirbt.

Corona ist in aller Munde, obwohl er keinem schmeckt!

20. Februar ist Namenstag von Corona!

Peter Meffert

Eine Busfahrt

Ich steige in den Bus, um einem Freund seine Lebensmittel zu bringen.
Vorher möchte ich noch 3 Briefe in den Kasten werfen.
Ich setze mich im Bus, hole Umschläge und Briefmarken aus der Tasche und...
Mund auf – Zunge raus – Marke drauf und auf den Umschlag geklebt.
Mund auf - ...
Das 3 mal.
Plötzlich macht es klick!
Mundschutz??!!!!
Da stieg ich auch schon aus – keiner hat was gesagt.
Ich war in Gedanken, habe es während der (kurzen) Fahrt nicht gemerkt!

(Dieser Text entstand für das Erzählprojekt „Liebe in Zeiten von Corona“)

Peter Meffert

Der rätselhafte 27. Juli (1999)

Malachi Martin! An diesem Tag verstarbst Du auf mysteriöse Weise. Was ist geschehen ?
Was hast Du gehört, was gesehen??? Du warst wie Woytila (Johannes Paul II.) und Ratzinger (Benedikt XVI.) in den 60er Jahren beim II. Vatikanischen Konzil.
Ende der 60er tratest Du aus dem Jesuitenorden aus und als Priester zurück!

Was ist geschehen? Mitte der 90er Jahre erschien Dein Buch „Der letzte Papst“. Darin schriebst Du von einem

massenhaften Missbrauch – die Medien sind seit Jahren voll davon.
Der Papst (Johannes Paul II.) sollte zum Rücktritt gezwungen werden. Erfolglos. Dafür trat Jahre später sein Nachfolger zurück. Warum? Zu guter Letzt sollte ein Jesuit auf den Stuhl Petri gehoben werden und dort sitzt einer. Was ist geschehen?



Peter Meffert

Der Labyrinth-Leckerschmecker

Vanille-Zimtmuffins

Zutaten:

10 TL Salz
3 TL Zimt
450 g Butter
3 Eier
600 g Zucker
180 ml Milch (3,5% Fett)
6 TL Backpulver
740 g Weizenmehl (405)
3 Päckchen Bourbon Vanille Zucker
330 g Saure Sahne (10% Fett)
Muffinsförmchen aus Papier (12) ca. 40
Puderzucker



Zubereitung:

Heize den Backofen auf 190°C (Umluft 160°C) vor. Vermische Mehl, Vanillezucker, Backpulver und Salz mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel.

Dann 80 g Butter zerlassen und mit 100 g Zucker sowie dem Ei, der sauren Sahne und der Milch gut vermischen.

Gib die flüssigen Zutaten in die Mehlmischung und vermische alles, bis das Mehl keine Klümpchen mehr hat.

Verteile den Teig gleichmäßig auf die Muffinformen und backe die Muffins auf der mittleren Schiene des Ofens für 18-20 min.

Nimm die Muffins nach 10 min. aus den Vertiefungen des Muffinsblech und lasse sie abkühlen.

Zerlasse die restliche Butter und gib diese in eine kleine Schüssel. Gib den restlichen Zucker mit dem Zimt in eine weitere kleine Schüssel und vermische beides.

Wenn die Muffins abgekühlt sind, jeden Muffinkopf erst kurz in die Butter tauchen und dann in die Zimt-Zucker-Mischung und alles mit Puderzucker garnieren.

Es ist zum davonlaufen

Ich komme gar nicht zur Ruhe und mir gelingt nichts, was ich tue – immer drehe ich bald durch.

Ich denke, ich bin geisteskrank und geistig behindert, kann kaum fleißig sein. Man ist albern mit mir.

Ich kann nicht leben und den Alltag meistern. Immer soll ich etwas tun, was ich nicht wirklich will.

Ich drehe mich nur um mich selber, niemand fragt mich, was ich wirklich will, bin doof!

Ich kann nicht normal denken, muss immer Abstriche machen - darf nirgend-wo sein!

Ich döse und trödel den Tag daher, als ob ich nichts zu tun hätte und keiner hat Mitleid mit mir.

Ich hänge im Delirium herum. Die schlechte Behandlung und die Tabletten haben´s mir angetan!

Ansgar Fietz



Das Bedürfnis, sich mitteilen zu wollen

Von dem Tag an, an dem wir geboren wurden, bis zu dem Tag, an dem wir sterben werden, kommunizieren wir ständig mit unserer Umwelt. Mit der Zeit werden wir immer besser darin, Nachrichten zu senden, zu empfangen, zu verstehen oder zu manipulieren. Wir haben das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und uns anderen mitzuteilen, manchmal zur Freude und manchmal auch zum Leid anderer, denn wir wollen von unserer Umwelt verstanden und geliebt werden. Manche Menschen, so wie ich, haben das große Problem, diese Nachrichten nicht zu verstehen, was die Kommunikation mit anderen häufig schwer macht und nicht selten zu viel Schmerz führt. Manchmal zieht man sich genau deswegen aus dem sozialen Leben zurück. Wie oben bereits erwähnt, haben wir das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und uns anderen mitzuteilen. Sind wir dazu nicht mehr in der Lage, ergreift uns die Einsamkeit. Wir erleben gerade unsere erste Pandemie mit weitreichenden Folgen für unser soziales Leben. Der Kontakt zu anderen Personen ist eingeschränkt, viele soziale Hot-Spots sind geschlossen, Maßnahmen wie bei der SGN oder auch Therapien sind ebenfalls nur sehr eingeschränkt möglich. Während die einen sich Anweisungen widersetzen und andere sie weit auslegen und unnötige Risiken eingehen, gibt es auch die Personen, die sich zurückziehen, um mit den Einschränkungen klarzukommen. Nicht jeder nimmt all diese Einschränkungen gleichermaßen wahr.

Manche sind davon mehr und anders betroffen und für diese Personen ist es besonders wichtig, Möglichkeiten zu schaffen, mit denen man die gewohnten Strukturen unserer Umwelt aufrechterhalten kann.

Für die ProStart-Maßnahme der SGN wurden dafür Kommunikation über Telefon und das Internet zur Verfügung gestellt. Dadurch hatten die Teilnehmer*Innen die Möglichkeit, sich über einen Online-Gruppenchat auszutauschen oder im Internet an einer täglichen Telefon- und Videokonferenz teilzunehmen.

Letzteres hatte zu Beginn einen eher mäßigen Start, doch mit der Zeit wurden wir mehr und konnten uns jeden Tag darauf einrichten, jede Menge zu lachen zu haben, was zumindest mir das Gefühl gegeben hat, weniger allein zu sein.

Letztendlich hatten diese Möglichkeiten für mich persönlich noch einen weiteren Effekt. Ich bekam die Gelegenheit, auch privat mit den Menschen in Kontakt zu treten, was ohne die Pandemie sehr unwahrscheinlich gewesen wäre.

Doch wie alles im Leben, ist aus meiner persönlichen Sichtweise nichts für die Ewigkeit gemacht, sodass es im Online-Gruppenchat immer ruhiger wurde. Mit den Lockerungen der Einschränkungen darf die SGN so langsam wieder Gruppenangebote anbieten, was die Telefon- und Videokonferenzen überflüssig machen wird. Ob am Ende auch meine persönlichen Kontakte verschwinden werden, wird die Zukunft zeigen.

Um nicht mit einem negativen Fazit abzuschließen, möchte ich Folgendes sagen:

Das Internet ist ein riesiger Sandkasten mit einer Vielzahl an Möglichkeiten und ich bin froh, dass die SGN dies erkannt und genutzt hat, um uns auch während der derzeitigen Einschränkungen zu unterstützen.

Marcel Wilms



Unsere Pandemie-Strategien

Auch in dieser schwierigen Zeit mit der Pandemie wurden wir trotzdem nie alleine gelassen. Wir wurden angerufen und gefragt, wie es uns geht und wie wir unseren Alltag ohne die SGN gestalten. Viele von uns hatten am Anfang der Pandemie Schwierigkeiten, ihre persönliche Tagesstruktur zu finden. Diese wurden von den SGN-Mitarbeitern wahr- und ernst genommen. Durch die tägliche Telefon-Konferenz wurde diese ein Teil der Tagesstruktur. Man begann den Start mit viel Lachen und Ermutigungen, sich nicht hängenzulassen. Wir bekamen zum Beispiel Hausaufgaben, die wir am selben Tag erledigen sollten. Diese bestanden daraus, dass man z.B. rausgehen sollte und ein Foto von der Natur (Sonne, Pflanzen, Bach) machte und diese in den Online-Gruppenchat schickte. Oder aber auch, dass wir ein Handout geschickt bekommen haben und unsere Gefühlslage beschreiben sollten. Was wir an unserem Alltag verändern oder beibehalten sollten.

Was uns in der Pandemie fehlt und wie wir es ersetzen könnten. Wir wurden nie alleine gelassen und man konnte sich trotz allem immer melden, wenn einen etwas bedrückt. Das hat mir sehr viel geholfen, zu wissen, dass man trotz den ganzen Einschränkungen nicht alleine gelassen wird.

Auch hat man sich durch die Telefon-Konferenzen viel besser kennenlernen können. Es sind wahre Freundschaften entstanden, wo man sich auch privat trifft und zusammen online Spiele spielt. Ich bin froh, dass ich durch die SGN und die ProStartler viel lernen und erleben durfte. Auch wenn es fast nur in meinen eigenen vier Wänden war. Ich bin dankbar, dass auch in dieser schwierigen Zeit, ich nicht alleine gelassen worden bin. Wo ich vorher sehr Angst hatte in Einsamkeit zu versinken, ist diese - Gott sei Dank - nicht eingetreten.

Emilia Becker

Rente gut, alles gut

Wir verabschieden uns von der langjährigen guten Seele der SGN-Verwaltung, Frau Gronau, die Ende August in den wohlverdienten Ruhestand geht. Ganz verzichten wir erst mal noch nicht, denn sie macht zunächst auch als Rentnerin noch ein paar Stunden weiter.

