

Labyrinth



GEMEINNÜTZIGE SOZIALPSYCHIATRISCHE
GESELLSCHAFT NIEDERBERG MBH

Ausgabe Winter 2019 - www.sgn-niederberg.de

Im Interview:
Dr. Stefan Doepp, ehemaliger Chefarzt der
Psychiatrie Velbert

Lautstark: Konzert in der
Markuskirche

Die Weihnachtsoffensive der SGN



gesponsert vom
Freundeskreis
Sozialpsychiatrie
Niederberg e.V.

Editorial

Hallo liebe Leser/innen,

wir schreiben dieses Vorwort am Freitag, den 13. und vergangene Nacht war auch noch Vollmond! Wundert Euch deshalb nicht, wenn die Buchstaben aus der Labyrinth herauspurzeln - auch dieser Spuk geht mal vorbei...

Wenn Ihr dies lest, habt Ihr den Weihnachtsstress schon hinter Euch, habt die Weihnachtsteller geplündert und die Gans verspeist.

Ein bisschen weihnachtlich ist diese Ausgabe aber immer noch, so haben wir beide Weihnachtsgeschichten, die bei unserer Feier in der Willem-Wisselink-Halle vorgetragen wurden, abgedruckt, damit Ihr sie noch einmal nachlesen könnt.

Der 9. November war ein besonders ereignisreicher Tag für die SGN, denn neben dem Benefizkonzert "Lautstark" war die SGN auch erstmals Ort der jährlichen städtischen Gedächtnisfeier der Reichspogromnacht. Und da war doch noch was? Richtig, der Mauerfall, der sich zum 30sten Mal jährte.

Und was es sonst noch in dieser Labyrinth zu lesen gibt? Lest selbst!



Eure Labyrinth-Redaktion



Hinweis der Redaktion: Wir danken Kate Wessel und David Kröber für die Fotos von der Ferienfreizeit im letzten Heft!

© 2019,2020 Die Labyrinth-Redaktion der 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

Interview

Dr. Stefan Doepp 4

Interview mit Dr. Stephan Doepp



(Foto: WAZ) 4

Stories

Der große und der kleine Bär 10

ELF 15

Die alte Nixe und das Mädchen 21

Märchen... die jeder kennt, oder nicht? 22

Die Weihnachtsoffensive der SGN 32

Die kristallinen Splitter einer Nacht 38

Zur Feier des 60. Geburtstags. 39

Weihnachtsgeschichte

Rain, the blue eyed reindeer 23

Rain, the blue eyed reindeer

23



Tierische Geschichten

Wie Sascha zu uns kam 31

Gedanken

Gerechtigkeit oder Spielfluss 11

Mich ändern – (un)möglich? 18

Gedanken zum Jahr 2020 30

Verliere den Glauben an Dich selber nicht! 31

Berichte

Lautstark: Konzert in der Markuskirche 12

Erinnerungen: Mauerfall 26

Reichspogromnacht - Gedenkveranstaltung 35

Kunst in der Labyrinth

Katrin Schmeling 14

K.P.Schulz 20

Kreuzworträtsel 22

Lyrik in der Labyrinth

Zu zweit und doch allein. 28

1 Bier Minimum 41

Josephine 41

Rezepte

Hustensaft 42

Hühnersuppe 42

Rubriken

Peter Mefferts Witzekiste 9

Lach mal wieder 20

Fotos von H.P.Unruh 29, 37

Die Haustiere sind los 40

Andreas Sommers Rätselmühle 43

Im Interview - Dr. Stefan Doepp, ehemaliger Chefarzt der Psychiatrie Velbert

Niemand verkörpert die Velberter Psychiatriegeschichte so sehr wie Sie. Begonnen hatten Sie seinerzeit in Zürich als Oberarzt, wie kam es zu dem Wechsel nach Velbert?



Es gab mehrere Gründe. Ich wäre fast lieber in Zürich geblieben, aber es winkte mir eine Stelle hier in Velbert, die ich aufbauen konnte. Das hat mich natürlich gereizt, mal ganz vorne anzufangen. Das hat nicht jeder, dass er oder sie eine Klinik von Anfang an mithelfen und mitentscheiden kann, aufzubauen. Es gab aber noch einen anderen Grund. Ich war in Zürich mit meiner Frau, die leider vor Jahren verstorben ist, und meinen drei Kindern. Und meiner Frau gefiel es in der Schweiz nicht so besonders. Sie hat sich allerdings auch nicht bemüht, sie konnte nicht arbeiten, sie war auch Ärztin und sie war im Großen und Ganzen voll beschäftigt mit der Erziehung der Kinder. Aber meine Frau war ein Kind des Ruhrgebiets, sie stammte aus Duisburg und im Ruhrpott fühlte sie sich am wohlsten. Da waren auch noch ihre Eltern und ihre Geschwister zum Teil und das war das Heimweh.

Wie kommt ein gebürtiger Berliner in Velbert klar?

Ich bin relativ häufig in Berlin, weil dort ein Sohn von mir lebt und arbeitet, genauer gesagt z. Zt. in Potsdam und deswegen bin ich häufiger dort. Meine Wohnung ist ja in Essen und ich muss gestehen, wenn ich in Berlin bin, habe ich so ein bisschen den Eindruck, dass Leben geht an mir in Velbert etwas vorbei (lacht). Also, ich liebe Berlin, ich fühle mich dort sehr zu Hause, ich bilde mir ein, dass ich auch Berlin sehr gut kenne. Ich habe dort studiert und wie gesagt, ich kenne sowohl West- wie Ostberlin und es fällt mir gelegentlich auch etwas schwer, wenn ich dann Berlin wieder verlassen muss.

Nun ist es ja so, ich lebe ja in sehr guten Verhältnissen. Ich würde, wenn ich nicht in Berlin lebe, doch eher vorziehen ins Ruhrgebiet zu kommen. Also, Berlin steht an erste Stelle, aber ich finde im Ruhrgebiet lebt es sich auch sehr gut, weil die Leute normaler sind (lacht). Sie sind offener, sie sind ehrlicher, sie nehmen auch nicht so schnell einem etwas krumm, also man kommt mit Ruhrpottleuten besser klar.

Sie haben das Thema Psychiatrie ja praktisch mit der Muttermilch aufgesogen, denn Ihre Mutter hatte eine Nervenpraxis in Meschede. In dieser Zeit war es eher selten, dass Frauen diesen Beruf ergriffen. Was war Ihre Mutter für eine Frau, dass sie sich in dieser Weise durchsetzen konnte?

Meine Mutter hatte keine Praxis in Meschede, sie hatte eine große Praxis in Berlin bis Kriegsende und dann, weil ihre

Praxis und auch ihre Wohnung völlig ausgebombt war, ist sie nach Meschede, ihrem Geburtsort, gezogen, wo ihr Vater noch lebte und einige Geschwister auch. Dort hat sie dann eine ganze Station aufgebaut im damals sehr konservativen Arnsberg und da wurden die Nervenärzte zum Teil sehr ernst genommen (lacht) oder auch gar nicht ernst genommen. Also, die Vorurteile waren im Ruhrgebiet und im Sauerland noch erheblich. Aber meine Mutter hat mich sehr geprägt und sie wird auch von mir bis heute etwas idealisiert. Denn sie war ein Vorbild. Sie war ein Vorbild!

Gegen welche Widerstände mussten Sie bei dem Aufbau der Station 5 (Psychiatrie) im Klinikum Niederberg ankämpfen? Gab es da irgendwas?

Es gab schon Widerstände. Gleich am Anfang, das habe ich aber gleich gemerkt, die Velberter, zumindest einige, die hier das Sagen hatten, wollten gar keine Psychiatrie. Vielleicht eine Herzchirurgie oder eine Hirnchirurgie, also hoch hinaus. Damals war allerdings ganz bundesweit so der Trend, die Psychiatrie muss wieder in die Allgemeinkrankenhäuser herein. Die für sich allein und oft im Grünen sitzenden psychiatrischen Kliniken hatten auch große Nachteile. Denn sehr viele psychisch Kranke sind z.B. auch körperlich krank. Und da ist es schon besser, wenn man im Allgemeinkrankenhaus, wo auch andere Abteilungen sind, wieder eine Psychiatrie hat. Und das war u.a. auch für mich ein geradezu Riesenvorteil, dass ich wusste, dass ich eine psychiatrische Klinik in einem Allgemeinkrankenhaus aufbauen konnte.

Aber hier in Velbert war man noch nicht

so weit. Das Land förderte allerdings psychiatrische Kliniken im Allgemeinkrankenhaus. Und damals gab es ein großes Problem in Velbert, die hatten sich etwas verspekuliert. Das Klinikum hat ja fünf Etagen und für die fünfte Etage ging ihnen das Geld aus. Und dann hat das Land nur unter der Bedingung, dass die Velberter und auch die Heiligenhauser die Psychiatrie aufnahmen, ihnen das Geld gegeben für den Aufbau, für die Restschulden. So muss man das auch sehen. Ich hatte Unterstützer in allen Parteien: sowohl in der CDU als auch in der SPD wie auch in der FDP - damals gab es auch noch kaum nennenswert die Grünen und es gab ja auch einige Kommunisten, die mich sehr unterstützten. Aber in allen jetzt von mir genannten Parteien gab es auch Gegner. Und die möchte ich jetzt gar nicht nennen, die bleiben aber im Gedächtnis. Ich möchte jemanden nennen, der mir und dem Aufbau der psychiatrischen Klinik sehr geholfen hat. Es ist der damalige Bürgermeister Heinz Schemken. Also, der hat mir sehr geholfen und ich kann nur sagen, er ist immer noch ein toller Mann. Er kennt Velbert in- und auswendig und er hat auch etwas bewirkt, er hat vieles bewirkt.

Wie sehen Sie den Trend, kleinere Krankenhäuser zusammenzufassen und wie im Fall des Klinikum Niederbergs einer Kette anzuschließen?

Mit gemischten Gefühlen. Es kommt sehr auf die Fähigkeit auch des Personales, ganz besonders der Verwaltung an, das geht manchmal sehr gut. Sie spielen wohl auf Helios an, nicht? Und das kann auch

manchmal zum Nachteil sein. Alle Krankenhäuser müssen wirtschaftlich arbeiten. Die eine Gesellschaft macht es vielleicht mehr als die andere. Man darf daran erinnern, dass Velbert und auch Heiligenhaus mit dem Klinikum Schulden gemacht hat. Helios hat denen die Schulden abgenommen. Also, die Velberter können einerseits froh sein, dass sie ihr Krankenhaus an eine Klinikette abgeben konnten. Aber, wie ich gerade schon sagte, kommt es auch ein bisschen auf die Verwaltungsleute von Helios an. Und sie haben ihr Versprechen noch nicht ganz eingelöst. Nämlich einen Neubau dahin zu setzen und da gibt es bis heute bei vielen Velbertern und Heiligenhausern noch ein Fragezeichen, ob sie das wirklich machen. Wir haben viel Gutes gehört, was die Technik angeht, die haben das Klinikum vom Bau her auf neuerem Stand gebracht, nicht nur die Brandschutzbestimmungen, sie haben auch viele neue Abteilungen mit viel neuer Technik eingerichtet, aber für manche ist das dann auch ein Grund zu sagen, dass sie das neue Gebäude gar nicht brauchen, weil sie schon so viel in das alte investieren. Was gar nicht anders geht. Die Brandschutzbestimmungen, da kann man nicht zehn oder zwanzig Jahre warten, die müssen unbedingt sofort umgesetzt werden, sonst wird das Klinikum dicht gemacht.

Eines der häufigsten Vorurteile gegen die Psychiatrie ist, dass die Patienten nur ruhiggestellt werden und die wahren Ursachen nicht angegangen werden. Was würden Sie dem entgegen?

Also, es gibt psychische Störungen, die

meines Erachtens erst psychotherapeutisch behandelt werden können, wenn diese Patienten auch medikamentös erst mal etwas ruhiger sind, nicht von panikartigen Ängsten heimgesucht werden, so dass sie sich auf ein Gespräch kaum oder gar nicht konzentrieren können. Da können wir nur froh sein, dass es diese Medikamente gibt. Allerdings muss man auch mit diesen gut umgehen und auch etwas von der Dosierung wissen und mit welchen Medikamenten Psychopharmaka sich nicht vertragen. Ich stimme Ihnen völlig zu, dass das Einzelgespräch, aber auch das Gruppengespräch eine elementare Forderung ist in der Behandlung von psychischen Störungen. Die Patienten wollen erstens verstanden werden, sie wollen aber auch hinter den Symptomen Probleme nicht nur ahnen, sondern auch erkennen, die dann in vielen Fällen auch lösbar sind. Psychisch Kranke werden ja oft auch in psychiatrischen Abteilungen konfrontiert mit anderen, sehr unruhigen, zum Teil auch lauten, mit großen Problemen behafteten oder tief depressiven Mitpatienten. Und das ist oft für manche auch noch ein Schock.

Gibt es Ihrer Ansicht nach einen Zusammenhang zwischen psychischer Erkrankung und gesellschaftlichen Entwicklungen?

Ja. Ich kann nur sagen, eine Gesellschaft, die nur ständig Höchstleistungen fordert, die treibt manche an die Grenzen ihrer Fähigkeiten. Eine Gesellschaft, die nicht demokratisch regiert wird, sondern durch ein Regime, was nur unter Zwang und Druck und mit Gewalt

die Bevölkerung regiert, fördert andere Störungen. Eine Gesellschaft, die nicht sozial handelt, die nicht die Schwachen und Kranken, die Kinder und die Alten mit berücksichtigt und ihnen auch kein lebenswertes Leben möglich macht, die wird auch sehr viele psychische Krankheiten fördern.

Denken Sie, es ist wichtig, Angehörige mit einzubeziehen?

Ja, das ist schon zur Information wichtig, um Vorurteile abzubauen. Um nur ein Beispiel zu nennen: Angehörige haben oft unbegründete Schuldgefühle, dass sie dazu beigetragen haben, dass der Sohn, die Tochter, die Schwester oder der Vater krank wurden. Allein diese unbegründete Schuld muss auch bearbeitet werden. Und diese Angehörigen müssen auch entlastet werden. Natürlich gibt es auch Angehörige, die etwas grundlegend falsch machen. Die muss man auch darauf hinweisen.

In den letzten Jahren nehmen Glaube an Esoterik, (politisches) Sektierertum und irrationale Glaubenssysteme zu. Fällt die Abgrenzung zur psychischen Erkrankung da immer leicht?

Ja, ich habe grundsätzlich nichts gegen esoterische Theorien, es gibt aber auch Einstellungen und Haltungen, die schwer psychisch Kranken manchmal nicht nur helfen, sondern auch schaden können.

Sie waren der SGN in all den Jahrzehnten stets sehr verbunden. Wie sehen Sie die Entwicklung der SGN?

Ich finde sie sehr, sehr positiv. Die haben nicht nur sehr professionelle

Mitarbeiter, sie haben auch mit den Jahrzehnten wichtige Einrichtungen geschaffen, die es auch ermöglichen, dass Patienten, die zunächst stationär behandelt werden mussten, dann auch weiter Hilfe bekamen.

Man muss aber auch sagen, dass es nicht nur mir, sondern auch vielen Mitarbeitern, mit denen ich angefangen habe, zu verdanken ist, dass die SGN so da ist, wie sie heute da ist. Also, sie stellt eine sehr große Hilfe aber auch in der Prävention da, so dass viele gar nicht in eine stationäre Behandlung gehen müssen. Was teilstationäre, was Komplementäreinrichtungen, was Beratungen angeht. Man darf aber auch nicht die Rolle der niedergelassenen Nervenärzte vergessen, die eine ganz wichtige Rolle spielt. Und das wird manchmal, so habe ich den Eindruck, von einigen, die in der Psychiatrie arbeiten, sehr kritisch gesehen oder zumindest skeptisch. So wie Sozialarbeiter, Ergotherapeuten, wie Arbeitstherapeuten, wie Musiktherapeuten, wie Bewegungstherapeuten wichtig sind, so sind auch die niedergelassenen Ärzte, die ja nicht nur Medikamente verteilen, sehr, sehr wichtig. Da möchte ich auch jemanden nennen, der ganz große Beiträge und sehr große Leistungen, Arbeit bei dem Aufbau der Komplementäreinrichtungen geliefert hat, ist die Frau Halfmeier. Sie war von Anfang an dabei und hat erst mal den sogenannten Patientenclub aufgebaut und sie war ja jahrelang dabei, sie ist ja immer noch aktiv, wenn auch jetzt professionelle und nicht mehr nur ehrenamtliche Mitarbeiter in der SGN sind, die sehr wertvolle Arbeit geleistet haben und auch noch leisten. Da will ich

jetzt keinen Einzelnen nennen, wenn mir da jetzt jemand einfällt, dann sind das vielleicht die Leiter, wie Willem Wisselink oder jetzt auch Frau Wichmann. Und man muss auch sagen, dass viele ehemalige Patienten ehrenamtliche Mitarbeiter geworden sind. Also, sozusagen aus ihrer persönlichen, zum Teil tragischen Erfahrung, jetzt wertvolle Arbeit leisten für andere.

Was ist Ihr Ausgleich zur Psychiatrie, wie schalten Sie ab?

Indem ich, bilde ich mir ein, einen guten Freundeskreis habe. Ich fahre, soweit ich das nur kann, Fahrrad, das ist für mich ein ganz großer Ausgleich, also Sport. Auch wandern und gehen und Gartenarbeit. Ich lese, so bilde ich mir ein, viel und die Praxis hier muss ich ja nicht aus wirtschaftlichen Gründen noch führen, die hält mich noch, meine ich, wach und hilft auch meiner Konzentration.

Sie betreiben die Praxis zu dritt?

Ja, wir sind hier zu dritt und das ist auch sehr gut so. Ich arbeite ja nur noch an zwei Tagen hier und Herr Lange auch an zwei Tagen und Herr Meincke an einem Tag. Also, auch ehemalige Mitarbeiter, meine Nachfolger.

Als Sie Chefarzt waren, haben Sie fast jeden Patienten mit Namen gekannt, war Ihnen der persönliche Bezug anders wichtig?

Ja, auf jeden Fall. Also, das war auch mein Ehrgeiz, dass ich so gut wie jeden Patienten nicht nur nennen oder ansprechen konnte, sondern auch die Hauptproblematik des Patienten kannte.

Welchen Stellenwert messen Sie der Angehörigenarbeit und dem Dialog

bei?

Einen sehr guten. Sie hat eine sehr, sehr große Wirkung. Ich finde, die Angehörigenarbeit ist sehr, sehr wichtig. Sie hat im Laufe der letzten Jahrzehnte oft eine Wandlung gehabt. Früher war es z.B. üblich, dass die Patienten immer mal wieder alle zwei oder drei Wochen mit ihren Angehörigen zusammen fanden. Es hat sich aber mittlerweile herausgestellt, dass das für viele keine guten Ergebnisse brachte. Es hat sich aber auch gezeigt, dass viele Angehörige, gerade dadurch dass sie andere Angehörige trafen, miteinander davon sehr profitiert haben und die Technik, wie man dann die offiziell Kranken und die anderen Angehörigen immer mal wieder miteinander konfrontierte, da fehlte meines Erachtens ein erfolgreiches Konzept. Das gab viele Probleme. Abgesehen davon, dass es auch den offiziell Kranken gar nicht so gut tat, weil die Angehörigen mit der Zeit noch ganz andere Probleme hatten, die dann für sie auch gelöst werden mussten miteinander, mit anderen Worten, in einer Angehörigengruppe eine ganz andere Problematik oft entstand und behandelt wurde, die den offiziell kranken Angehörigen nicht viel half. Das klingt jetzt ein bisschen kompliziert. Ich habe jedenfalls sehr gute Erfahrungen, wenn die Angehörigen erst einmal in der Gruppe für sich bleiben, in einer Gruppentherapie und die offiziell, dann meist auch schwerst Kranken, erst auch mal für sich bleiben. Was aber bei uns anders ist, wenn Angehörige selbst in die Therapie ihres Angehörigen mit einbezogen werden. Das ist ganz wichtig, dass man also in einem Gespräch mit dem offiziellen Patienten,

die Angehörigen nicht immer mit einbezieht, als Therapeut, als Arzt, als Psychologe oder auch als Sozialarbeiter. Das ist ganz wichtig. Man kann nicht sagen: ich finde das völlig verkehrt, wenn man auf Angehörige verzichtet oder sie ausschließt in der Therapie. Viele Angehörige leiden auch sehr, das muss berücksichtigt werden. Und ein Therapeut bekommt längst nicht alles mit, wenn er nur mit den offiziellen Kranken spricht, wenn er nicht auch die Einstellung, die Haltung und Meinung und die Erfahrung der Angehörigen berücksichtigt. Das ist ganz wichtig. Sonst kommt der Patient wieder in die alten Verhältnisse und vieles hat sich dann gar nicht geändert, weil eben nicht auch auf die Angehörigen Rücksicht genommen wurde auf sie gehört wurde,

auch weil man deren Meinung auch in der Therapie mit berücksichtigen muss.

Sie sehen zurück auf vierzig Jahre Psychiatriegeschichte. Ihre Einschätzung, läuft es in Ihrem Sinne?

Jetzt spreche ich mal etwas salopp, für manche etwas unkritisch, wenn ich sage, die Psychiatrie hat Gutes geleistet und leistet auch heute Gutes, aber sie ist meines Erachtens in den letzten zehn Jahren irgendwo stehen geblieben. Es hat meines Erachtens keine wesentlichen Fortschritte gegeben. Aber da ist vielleicht die Zeit auch an mir schon vorbeigegangen.

Das Gespräch führten Kornelia Meffert und Volker Schmidt (Foto)

Aus Peter Mefferts Witzekiste

Gepäckkontrolle

Ein Engländer bei der Gepäckkontrolle. „Tut mir leid. Die Tasche ist zu schwer“, so der Beamte. Der Engländer nimmt die Tasche. Er stellt sich in eine Ecke und holt ein kleines Päckchen raus. Wieder am Schalter.

Dasselbe Spiel. „Die Tasche ist zu schwer!“ „Unmöglich“, so der Engländer. „Ich habe soeben 50 Pfund herausgenommen.“

Der Bienenstich

Arztpraxis. Wartezimmer.

Alles stöhnt und klagt. Plötzlich sagt Fritzchen: „Ich habe vorige Woche einen Bienenstich im Mund gehabt.“ Er bläst die Backen auf und sagt: „Soooo ein Gesicht hab ich gehabt.“ Mitleid von allen Seiten. Darauf der Knirps: „Aber der war lecker!!!“

Der Stau

Tünnes und Schäl fahren gemütlich auf der Autobahn von Köln nach Düsseldorf. Tünnes stellt den Verkehrsfunk ein: WDR 2, klar.

„Auf der A 57 von Köln nach Düsseldorf 20 km Stau.“

Schäl stutzt, schaut sich um und sagt: „Haben wir ein Glück, dass wir vorne fahren!“

Peter Meffert

Der große und der kleine Bär - Ein indianisches Märchen



Am frühen Morgen erwachte der Vater mit seinem Sohn, während die Sonne aufging. Der große und der kleine Bär genossen dies. „Das ist sooooo wunderbar!“, sagte der große Bär. Es war eine sternenklare Nacht gewesen. Das Feuer in der Mitte der Siedlung war erloschen, übrig war nur noch ein bisschen Fleisch von der gestrigen Jagd.

„Werden wir heute fischen gehen?“, fragte der kleine Bär seinen Vater. „Ich denke schon, denn das Fleisch reicht nicht mehr aus für uns alle“, antwortete der Vater. Seine Mutter und seine Schwester, ja sogar das ganze Dorf zehrte von dem Fleisch. Als das Fleisch aufgegessen war, verabschiedeten sich der große und der kleine Bär und sie ritten gemeinsam zum Fluss, wo ihr Kanu an einem Baum festgebunden lag.

Sie banden es los und fuhren eine Wegstrecke weit, bis zu dem Bereich, wo es von Fischen nur so wimmelte. Dort warfen sie die Netze aus und warteten ab. Diesmal hatten die beiden

Glück: es gingen viele Fische ins Netz und auch zahlreiche Arten wie Lachs, Aal und andere Süßwasserfische... Die beiden holten die Netze ein. Alle diese Fische transportierten sie mit dem Boot zur Anlegestelle, wo eine Squaw mit einem großen Geflecht auf sie wartete. Dort packten sie die Fische alle drauf und es ging zum Dorf zurück.

Im Dorf hatte man die Fischer schon erwartet. Männer und Frauen und auch die Kinder nahmen je nach Größe die Fische aus. Immerhin, der Fang wird wohl für zwei Tage reichen. Andere Frauen im Dorf waren mit dem Gerben von Fellen beschäftigt gewesen, als der große und kleine Bär Fischen waren und wieder andere machten aus dem Büffelfell Kleidung.

Plötzlich ertönte ein dröhnendes Indianergeheule. Zu Pferd kamen die Leute aus dem Nachbarstamm. Der Häuptling suchte für seine hübsche Tochter einen Mann. „Aber mein Sohn, der kleine Bär, ist doch erst 15 Jahre alt“, antwortete der große Bär dem Häuptling. „Das macht doch nichts“, sagte der Häuptling. „Meine Tochter ist auch nicht älter. Trotzdem sollte sie heiraten, denn der weiße Mann rückt vor!“

Dann feierten sie mit indianischer Zeremonie Hochzeit. Alle waren zufrieden und glücklich. Sie aßen zusammen von dem Fisch und der Stamm wurde etwas größer, als doppelt so groß.

Und der weiße Mann wird nicht wagen, dieses Glück zu brechen und wenn der weiße Mann sie nicht besiegt hat, leben sie noch heute.

Gerechtigkeit oder Spielfluss – die Diskussion über den Videobeweis

Unzählige Fußball-Mannschaften sind bereits durch Tore, die keine waren, um Sieg und manchmal auch um Titel betrogen worden. Wohl der Exponent dieser Skandale: Das berühmte-berühmte Wembley-FEHL-Tor, das die dominierende deutsche Mannschaft seinerzeit aus dem Trott brachte und so auch aus dem Rennen warf.

Hätte es seinerzeit bereits Video-Beweise gegeben, wäre das Tor (in der Verlängerung) aberkannt und Deutschland vermutlich Weltmeister geworden! So wurden es die Engländer und die sind auch nicht richtig glücklich: gesiegt mit einem Tor, das keines war! Das Tor, welches noch danach für sie fiel (Die Partie ging ja 4:2 aus), zählt quasi auch nicht - da es nur der "Schockstarre" der betrogenen deutschen Mannschaft zu verdanken war.

Äußerst ungerecht, was damals da gelaufen ist, und es ärgert uns noch heute ganz doll...

Um so verwunderlicher, daß es heutzutage wieder Kräfte gibt, die den kürzlich eingeführten Videobeweis wieder kappen wollen! Anstatt mächtig froh zu sein, daß solch ein Schwindel wie damals in London nun technisch verhindert werden kann. Und das aus dem Grund, daß der Spielfluß dadurch gestört wird. Dabei dürfte doch wohl allgemein anerkannt sein, dass Gerechtigkeit auch beim Fußball

oberstes Gebot sein sollte und diese mit Hilfe der Videobeweise auch weitgehend zu erreichen ist. Aber auch nur, wenn sie unumstößliche Priorität haben, also nur der Video-Schiedsrichter entscheidet! Und sein richtiges, gerechtes, technikbasiertes Urteil nicht wieder vom oft zu fehlerhaften "Platz-Schiedsrichter" einkassiert wird.

Motto: "Besser viel Spiel-Gerechtigkeit und manchmal weniger Spielfluß... als umgekehrt."

Abschließend: Wenn jene wertvollen, hilfreichen technischen Beweise wieder unterlaufen werden könnten, dann wären sie nur eine Farce und man lässt es besser ganz...

Harry Schloßmacher



Lautstark: Konzert in der Markuskirche

Am 9. November fand das jährliche Benefizkonzert des Leoclubs statt. Ein Haufen bunt zusammengewürfelter Musiker (Chanson, klassisches Klavier und moderne Rock- und Popklassiker),



und unsere eigene Theatergruppe trafen zum neunten Mal aufeinander, um für den guten Zweck zu sammeln und ordentlich Stimmung zu machen. Die diesjährigen Spendenziele waren die SGN und Wunschzettel e.V. - eine Vereinigung, die schwerkranken und behinderten Kindern einen Wunsch erfüllt, besser gesagt sie für eine kurze Zeit aus dem Alltag entführt.



Für die, die es nicht wissen, der Leoclub ist ein Zusammenschluss junger Leute unter 30 und ein Ableger des Lionsclub. Junge Leute, die sich gerne nebenbei sozial engagieren und die "Böse 30 plus eins" fürchten, denn dann scheidet man umgehend aus dem Club aus. Jedenfalls laut der Moderatorin Hanna Gotta, die

humorvoll durchs Programm führte.

Das Konzert begann mit lautstarken Beats, die das Publikum zum Leben erweckten. "Shotgun" riss sogar den letzten aus dem Tiefschlaf. Gefolgt von eher ruhigen Chansons, gesungen von Julie Roesch, deren Texte mit einem Augenzwinkern zu verstehen waren. Von "Träne im Knopfloch" bis zu "Wenn ich mir etwas wünschen dürfte", eine Variation eines bekannten Titel von Marlene Dietrich. Letzteres wurde von der Theatergruppe der SGN begleitet. Hinter einer Schattenwand bewegten sich drei ihrer Mitglieder zu den eher melancholischen Klängen und bewiesen eindrucksvoll, dass weniger manchmal mehr ist. Eine berührende Performance, die von einem Blasquartett abgelöst wurde.

Unterschiedliche Blasinstrumente mit verschiedenen Tonlagen spielten gemeinsam einige Popklassiker, unter anderem "Sie sieht mich einfach nicht" von Xavier Naidoo. Ohne Gesang luden sie in eine faszinierende Welt der Töne ein und erinnerten mich ein wenig an Filmmusik.



Gefolgt von weiterer Frauenpower und Pop/Rockklassikern wie dem Song von

Queen "Bohemian Rhapsody".

Was vielleicht noch zu erwähnen wäre: Künstler und Sprecher ließen sich auch von technischen Schwierigkeiten (Videoübertragung funktionierte nicht) aus der Ruhe bringen. Die E-Gitarre musste bei jedem Lied neu justiert werden, da die Verbindung mit dem Verstärker fehlerhaft war. So musste der arme Gitarrist jedes Mal wieder an den Knöpfen herumdrehen, bis er zu hören war. Beim ersten Mal war es nur eine kleine Panne, beim zweiten Mal sorgte es unfreiwillig für einige Lacher und spätestens als dann Sprüche wie: "Nimm dir Zeit" oder "Wir haben Zeit" kamen, wurde es zum Running-Gag des Abends.

Mit seiner unfreiwilligen Comedyeinlage lockerte er die Stimmung auf.

Nach der Pause ging es humorvoll weiter mit dem "Nussschalenblues", einem lustigen Lied über das, was sich so in einer Nussschale außer Nüssen alles befinden kann. Die herumgereichten Nussschalen sorgten zusätzlich für einige Lacher.

Weiter ging es mit einer Pianistin, die obwohl sie saß, vollen Körpereinsatz bei ihrem Spiel zeigte. Die nächsten 10 Minuten haute sie in die Tasten und führte einen in die Welt der Klassik. Von



der Nervosität, die während der Proben noch in ihrem Spiel zu hören gewesen war, hörte man nun nichts mehr. Ihr zweites und letztes Stück wurde von einem Saxophon begleitet.

Ein Lied auf Französisch fand genauso sein Gehör, wie "True colours" von Cindy Lauper. Bei letzterem sang Kate Wessel aus der Theatergruppe als Gast mit.

Die Zugaben endeten mit "Bohemian Rhapsody", welches noch einmal aufgegriffen wurde, weil man uns nicht so schwermütig in die Nacht entlassen wollte.

Valeska Böhm

Kontakt- und Beratungsstelle der SGN

Nordstraße 29, 42551 Velbert

Öffnungszeiten:

Mo 10 -16 Uhr Do 10 -18 Uhr
 Di 10 -14 Uhr Fr 10 -14 Uhr
 Mi 10 -20 Uhr Sa 14 -18 Uhr
 (außer jeden 1. Samstag Disco 17 - 21 Uhr)

Kunst in der Labyrinth



ELF

Vergesst alles, was ihr über Elfen wisst. Ich weiß, ihr Menschen haltet gerne an eurem Irrglauben fest, doch wenn ihr bereit seid, eure Augen zu öffnen, dann findet ihr uns mitten unter euch.

Dazu müsst ihr wissen, nicht jede Elfe ist 1,20 m groß, hat spitze Ohren und trägt diese albernen grünen Kostüme mit den Glöckchenschuhen. Nein, eine Elfe war ursprünglich ein Helfer für den Vorstehenden Klaus unserer Produktionsstätten. Ihr wisst schon, dieser Typ im roten Anzug mit weißem Haar und Rauschebart, der die Geschenke bringt? Wir sind genauso vielfältig in Gestalt und Aussehen wie ihr. Ich zum Beispiel habe lange blonde Locken, grüne Augen und bin fast 1,80 m groß.

Ihr seht also, nicht alles ist so, wie es scheint.

Ein weiterer Irrglaube ist, dass wir Elfen nur im Dezember arbeiten und den Rest des Jahres freihaben. Das wäre heutzutage gar nicht zu schaffen. Nein, unsere Werkstätten rotieren das ganze Jahr über und stellen Altbekanntes her. Wie Spielzeug und Weihnachtsschmuck, Backwaren und Kerzen. Aber auch neues findet seinen Weg zu uns, wie die Technologiewelle: Smartphones, Notebooks und Flachbildschirme.

Weihnachten erfordert akkurate Planung, exakte Logistik und eine akkurate Durchführung, einer Militäroperation nicht unähnlich, nur überlebt unser Plan ersten Feindkontakt. Wir bewegen uns hier in

einem engen Zeitfenster.

Ihr denkst jetzt bestimmt, ich bin eine pedantische Planerin und da habt ihr nicht ganz unrecht. Zum Teil besteht mein Alltag aus Planen. Ich plane, was wann wohin geht. Welche Produkte wohin verschifft werden. Und ich bin verdammt gut in meinem Job. Doch außerhalb meiner Tätigkeit bin ich eine Träumerin und Chaosqueen, jedenfalls laut meines Vaters. Was schiefgehen kann, geht meistens bei mir auch schief.

Was mich dazu führt, warum Elfen in der Menschenwelt sind, genauer gesagt, was mich hierher verschlagen hat. Ich gehöre zu den seltenen Exemplaren, die nur in den Wochen vor Weihnachten gebraucht werden. Ansonsten habe ich nicht viel zu tun.

Was bleibt einer Elfe anderes übrig als sich eine Beschäftigung zu suchen und da am Nordpol meine Fähigkeiten nur zeitlich begrenzt gebraucht werden, bin ich in die Menschenwelt gegangen. Jetzt arbeite ich in einer Logistikfirma und meine Arbeit hier unterscheidet sich nicht groß von der am Nordpol.

Seufzend reibe ich über den Kaffeefleck auf meiner weißen Bluse. Heute war ein hektischer Tag und ich habe mir die braune Flüssigkeit über meine neue Errungenschaft gegossen. Heute ist mein letzter Arbeitstag, bevor ich mich auf den Weg nach Hause mache.

Das Klingeln des Telefons unterbrach meine Beschäftigung.

„Guten Tag, Logo Istig GmbH, Elvyrn Dyklajt am Apparat. Was kann ich für Sie tun? - Ja, verstehe Frau Mühler. Aber da kann ich leider nichts für Sie tun - nein, wirklich nicht.“

Eine Kollegin steckte ihren Kopf zur Tür hinein. Ich winkte sie in den Raum und schob ihr wortlos drei Aktenstapel zu, während meine Aufmerksamkeit wieder zu Frau Mühler wandert. Fünf Minuten später habe ich sie höflich abgewimmelt.

„Hallo Elke. Der erste Stapel ist eilig, der zweite kann warten bis ich zurück bin, schau einfach ab und zu mal drüber, falls sich etwas ändert und der dritte Stapel ist ungewiss.“

Sie nickte, stapelte die drei Haufen übereinander und verließ schnaubend mein Büro.

Sandra, meine Zimmergenossin, blickte zu mir rüber.

„Hektisch?“ fragte sie mitfühlend.

Ich nickte nur und kontrollierte noch einmal meinen Arbeitsplatz, dann begann ich in aller Ruhe meine Tasche zu packen.

Für einen Augenblick beobachtete sie mich schweigend, einen inneren Kampf ausfechtend, doch dann siegte ihre Neugierde:

"Was ich dich einmal fragen wollte: Warum gehst du jetzt in den Urlaub?"

"Es ist Weihnachten!" sagte ich träumerisch, als sei damit alles gesagt, was es für mich auch war. Doch für sie

nicht. Sie harkte nach:

"Aber, das ist doch noch eine Weile hin."

"Knapp 6 Wochen, 39 Tage, 936 Stunden 160 Minuten..."

Sie hob abwehrend die Hände, "Schon gut, schon gut, bevor du jetzt die Sekunden aufzählst. Aber..." Sie kaute auf der Unterlippe. "Du scheinst Weihnachten wirklich zu mögen."

"Was gibt es nicht zu mögen?"

Schneeflocken, die zur Erde tanzen, glänzende Seen, die zugefroren in der Sonne glitzern, Schlittschuhlaufen, bunte Dekorationen, Zuckerstangen, Lebkuchen, schön verpackte Geschenke unterm Weihnachtsbaum, leuchtende Lichter, Christbaumkugeln, Schmuck, Zimt-Vanille- und Tannenduft, fröhliche Gesichter... Alles glitzert so schön bunt."

Sandra rümpfte die Nase: "Lametta, das überall landet, nur nicht auf dem Baum, Nadeln auf dem Boden, überteuerter Firlefanz, den man nicht braucht, grelle, blinkende Gebilde, die sich als Schmuck ausgeben und einem am Schlafen hindern, Abscheulichkeiten, die man einmal im Jahr aus den hintersten Winkel im Keller hervorkramt, weil die Schwiegermutter zu Besuch kommt. Graue Matsche, die einmal Schnee war und volle Städte, in denen man sich abgehetzt, nur um dann doch das falsche Geschenk zu kaufen."

Oh, sie war ein Ungläubiger. Der Zauber von Weihnachten kann nur dann lebendig werden, wenn man daran

glaubt. Wie bei vielen Dingen. Deshalb sehen Kinder oftmals mehr als Erwachsene. Für sie ist die Möglichkeit, dass es Magie gibt nicht so abwegig und sie verbinden gewisse Phänomene noch nicht mit Wissenschaften. Nein, für sie liegt über fast allem noch der Zauber der Mystik. Etwas, das ihr Menschen verliert, je älter ihr werdet.

„Du magst also keine Weihnacht?“
Fragte ich verlegen.

„So kann man das nicht sagen. Ich verabscheue nur das, was die Konsumgesellschaft daraus gemacht hat.“ Erwiderte sie heftig.

„Mm, ja vom ursprünglichen Sinn ist wenig übriggeblieben. Aber man sollte die Hoffnung nicht aufgeben!“

Ich widmete mich wieder meiner Tasche, zufrieden stellte ich fest, dass ich alles verstaut hatte.

„Ich wünsche dir dennoch einen schönen Urlaub, Eve!“

„Danke Sandra. Wir sehen uns im neuen Jahr. Wenn etwas ist, Elke hat meine Akten.“

Sie nickte nur und mit einem letzten Blick verließ ich meine Wirkungsstätte.

~~*

Der Weg ins Tal war nicht sonderlich lang, dafür aber mit vielen Erinnerungen verbunden. Der kleine Bahnhof mitten im Berg war von der Kälte Lapplands abgeschottet. Als ich hinaus in die Nacht trat, fielen mir auch schon die ersten dicken Schneeflocken entgegen.

Jubelnd drehte ich mich im Schnee. Ich zog tief die Luft ein. Es roch nach Schnee, Vanille und Lebkuchen.

Im Tal unter mir glitzerten bunte Lichter und leuchteten mir den Weg. Lächelnd stampfte ich durch den tiefen Schnee, die Erinnerungen an meine Reise verblassten langsam. Okay, der Flug nach Alaska war nicht sonderlich angenehm gewesen. Die sowieso schon nicht große Maschine war auf dem Weg ordentlich durchgeschüttelt worden. Mein Nebenmann war jemand, der gerne und viel meckerte und an allem etwas auszusetzen hatte. Und von meinem Hintermann will ich gar nicht erst anfangen: Ein Teenager, dem Waschen ein Fremdwort war und der meinte, meine Rückenlehne als Trommel missbrauchen zu müssen.

Durch die Wetterkapriolen hatten wir ein wenig – gut mehrere Stunden – Verspätung. North Pole, Alaska war die amerikanische Antwort auf das Weihnachtsdorf in Lappland. Ich hetzte durch die verschneiten Straßen, am Weihnachtshaus vorbei, zum Bahnhof. Dort auf Wolkschienen stand eine erhabene Lok, die an alte Zeiten erinnerte, als der Orientexpress oder der Transsibirien-Express noch gefahren sind.

Verzweifelt hechtete ich in letzter Sekunde auf den Zug - Gott sei Dank war mein Gepäck schon verladen worden – und landete prompt in einem Abteil, in dem feucht-fröhlich Karten gespielt wurde. Seufzend stellte ich mich auf eine

lange Fahrt ein, als sich der Zug in die Wolken erhob. Fröstelnd schlug ich den Kragen meines Wintermantels hoch. In nicht einmal einer Woche, würde hier ein Weihnachtstraum lebendig werden. Hütten und Stände, weihnachtlich geschmückt, würden ihre Waren anpriesen. Auf dem See würde Schlittschuh gelaufen werden und eine Armee an Schneemännern würde das Ufer säumen, zusammen mit den Eisskulpturen. Die große Tanne in der Mitte des Dorfplatzes würde mit Lichtern umhüllt sein und jeder wollte, konnte einen Wunsch an ihre Äste hängen. Kakao, Weihnachtspunsch und Waffeln

würden ihren Duft verbreiten, zusammen mit Gewürzen und Kerzen.

Die Stallungen der Rentiere standen zwar etwas abseits, doch die Tiere genossen die Aufmerksamkeit der Besucher zusehends.

Entschlossen betrat ich das Gemeindehaus und schon schlug mir eine riesige Tafel entgegen auf dem ein Countdown x-1 herunter zählte. Hier wimmelte es nur von Elfen, die hektisch herum wuselten.

Und es traf mich wie ein Schlag in die Magengrube: Ich war Zuhause.

Valeska Böhm

Mich ändern – (un)möglich?

Wie bei jedem meiner Artikel betone ich hier nochmal, dass dies meine eigene, subjektive Sicht auf das Thema ist. Freies Land... ;)

Ich denke, jeder von uns kennt es nur zu genau wie schwer es ist, dass eigene Verhalten zu ändern. Gerade schlechte Routinen und Verhaltensweisen, die sich über die Jahrzehnte festgesetzt haben, sind die Dinge, die sich am schwersten ändern lassen. Nun die große Preisfrage: Ist es wirklich unmöglich oder doch im Bereich des Möglichen? Ich denke schon, ich bin allerdings der Meinung, dass ich mir für Veränderungen Zeit nehmen und an mir arbeiten muss. Das passiert meist nicht plötzlich, sondern es ist, wie das Leben, ein Prozess.

Immer noch fällt es mir häufig schwer,

nicht sofort meinem Gegenüber seine Fehler vorzuhalten, sondern erst mal zu überdenken, ob mein eigenes Handeln in diesem Moment überhaupt korrekt ist. Allerdings besteht ja immer auch die Möglichkeit, wenn ich mich einer Person falsch gegenüber verhalten habe und es z.B. zum Streit kommt, mich zu entschuldigen. Hierbei hilft es manchmal auch eine Nacht drüber zu schlafen, mich und mein Verhalten zu reflektieren und mich mit Vertrauenspersonen auszutauschen (und ich meine nicht lästern).

Jetzt kommt ein schwieriger Punkt. Nehmen wir an, die andere Person ist so sauer, dass sie sich nicht meldet und nicht mit mir reden will. Ich habe zwei Möglichkeiten:

1. Ich stelle auf stur und meide ebenfalls die Person.

2. Ich gehe auf die Person zu und sage die vier schwierigen Worte: Es tut mir leid!

Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Worte oft eine Brücke bauen, und zwar unabhängig von der Frage, wer schuld war an dem Streit. Klar ist das schwer und man macht sich mit diesen Worten extrem verletzbar, da man ja nicht weiß, wie der andere reagiert. Aber es ist einfach schön, sich nach einem Streit wieder zu versöhnen.

Da ich seit 2001 mit meiner psychischen Erkrankung leben muss, habe ich am Anfang dieser schweren Zeit erst einmal meine Krankheit nicht akzeptiert und wollte es lange nicht wahrhaben. 18 Jahre später kann ich sagen, dass es zwar lange gedauert hat, bis ich für mich die Krankheit annehmen konnte, aber ich versuche nicht mehr zu viel nach hinten zu schauen, sondern den Fokus auf das zu richten, was vor mir liegt. Ich habe lange Phasen durchlebt, in denen ich nur vor mich hin vegetiert und einfach in den Tag hinein gelebt habe, ohne Ziel und Perspektive. Und was für mich sehr, sehr wichtig geworden ist, ist die Tatsache, dass ich noch viiiiiiel zu lernen habe.

„Man lernt nie aus“, sagt man so schön



und das stimmt auch. Wenn ich meinen

Weg im Leben so im Nachhinein betrachte, haben viele Menschen meinen Weg gekreuzt. Einige kamen und verschwanden wieder und aus manchen wurden Freunde. Ich bin auch dankbar für meine Eltern und meinen Bruder. Unsere Familie ist durch Höhen und Tiefen gegangen, das geht, denke ich, jedem so.

Soziale Kontakte sind wichtig, ich selber habe es am eigenen Leib erfahren, dass Isolation Gift für mich ist, gerade wenn ich mich in einer depressiven Phase befinde.

Im Alltag fällt mir immer wieder auf, dass viele Menschen heutzutage wenig Zeit haben. Mitgefühl, Toleranz, Rücksicht, Verständnis und Warmherzigkeit sind für so viele Menschen mittlerweile Wörter geworden, die sie erst im Duden nachschlagen müssen. Logisch, denn wir leben nicht in einer perfekten Welt, ich weigere mich aber zuzulassen, dass uns die Ellenbogengesellschaft überrollt. Natürlich kann ich es mir leicht machen und sagen, wenn viele Menschen so rücksichtslos sind, dann mache ich das auch. Und hier kommen wir wieder zum Titel des Artikels. Kann ich den anderen ändern? Ich würde vorschlagen, ich packe mir erst mal an meine eigene Nase und ändere mein Verhalten. Jeder Mensch ist für sein eigenes Handeln verantwortlich. Ich persönlich kenne zwar noch jemanden, der Einfluss auf mein Verhalten hat, das hat allerdings mit meinem Glauben zu tun. Die Entscheidung für oder gegen etwas muss ich immer noch alleine treffen.

Was denkt ihr? Deine persönliche Veränderung - möglich oder unmöglich?

Lars Maurmann

Kunst in der Labyrinth



K.P.Schulz - Der Reiter

Lach mal wieder!!!



Jan hat endlich seinen Führerschein und darf zum ersten Mal Papas Auto fahren. Als er wiederkommt, sagt er zu seinem Vater: „Der Außenspiegel ist kaputt.“ - „Wie ist denn das passiert?“ - „Das Auto liegt drauf.“



Hält der Polizist einen Passanten an: „Haben Sie gerade einen Kleinwagen gestohlen? - „Nein, durchsuchen Sie mich doch.“



Frau Müller wird von der Polizei angehalten: „Sind Sie verrückt, mit 80 durch die geschlossene Ortschaft zu rasen?“ Schluchzt sie: „Das ist doch nur der Hut, der mich so alt macht.“



Zwei Babys im Krankenhaus: „Ich bin ein Junge.“ - „Glaube ich nicht.“ - „Warte, ich zeige es dir.“ Der Kleine zieht die Bettdecke weg und sagt: „Guck! Hellblaue Söckchen.“

Die alte Nixe und das Mädchen

Einst war die alte Fee immer allein. Dann sah sie ein schönes, junges Mädchen, das wohl einen Prinzen zu heiraten suchte. Die Nixe aber wollte, dass das Mädchen für sie arbeite, denn die Fee hatte ein Haus und einen großen Garten. Als das Mädchen zum Schloss lief, schaute die Nixe ganz blöd aus der Wäsche, denn der Prinz Arthur ging sofort auf sie zu und wollte das Mädchen heiraten. Übrigens hieß das Mädchen Iris. „Iris...“, so fragte der Prinz, „willst du mich heiraten, das mag zwar sein, jedoch wollen das verschiedene zu verhindern wissen. Meine Eltern mögen dich. Von uns aus gibt es keine Hindernisse. Jedoch das Volk ist gegen unsere Hochzeit, da sie meinen, eine Frau muss im allgemeinen im Haushalt arbeiten gehen.“

„Das ist doch Quatsch, denn ich kann als Prinzessin im Schloss auch arbeiten gehen.“, sagte Iris. Dann wollte sie wieder zu ihrer Mutter gehen, die in den Hügeln wohnte, als plötzlich die Nixe sich ihr in den Weg stellte und sie verzauberte, so dass sie mit ihr käme und für sie arbeite. Und sie dachte sie sei zu Hause und arbeite für ihre Mutter. Bei der Fee musste sie kochen, backen, waschen und bügeln, putzen und Teppiche ausklopfen, Betten machen und vieles mehr. Im Garten hatte sie auch viel zu tun und durfte als Gegenleistung gerade mal wohnen.

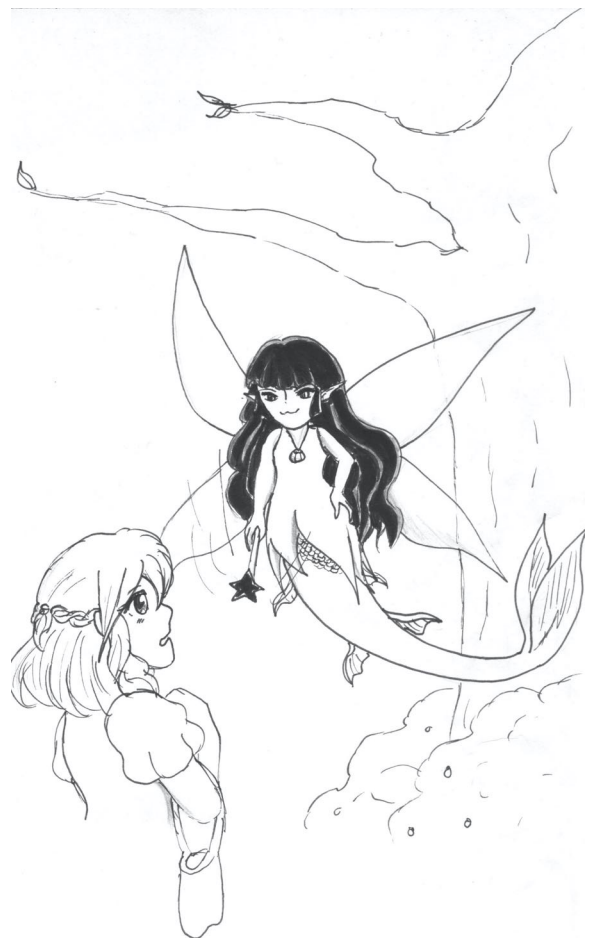
Die Fee lachte sich kaputt, denn auf dem Schloss hätte das Mädchen es viel besser gehabt. Der Prinz hingegen wunderte sich, wo Iris war. Schließlich gelang es ihm, mittels einer Taube vom Schloss des Prinzen aus dem Mädchen eine Botschaft zuzusenden, in der stand, dass der Prinz im Schloss auf sie warte und sie möge doch wieder

zurückkommen, denn mittlerweile würde es mit der Hochzeit klappen...

Als das Iris dies las, erinnerte sie sich daran, dass sie gar nicht hierher gehörte und lief der Fee einfach davon, über Städte und Dörfer zum Schloss hin. Dort angekommen sah sie den Prinz im Rosengarten hinter der großen grünen Hecke, die das Schloss umgab. Und sie sandten ihrer Mutter eine Brieftaube und feierten Hochzeit. Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute auf ihrem schönen Schloss mit vielen Kindern und Kindeskindern. Und wer sich fragt was die Nixe damit zu tun hat, nix hat sie mit dem Märchen zu tun.

Text: Ansgar Fietz

Zeichnung: Jennifer Bergmann



Märchen... die jeder kennt, oder nicht?

Die Prinzessin auf der (Kicher-) Erbse.

Es ist dunkel im Schloss.

Alles schläft.

Plötzlich:

„Hi, Hihi, Hihihihhi...“

Im Turm

Haarpunzel, Haarpunzel,

lass dein Haar herunter.

Das Haar fiel 5 Meter tief.

H. schnappte sich das Haar,

um sich daran emporzuziehen.

Schließlich musste Gold gesponnen werden.

Aber, ach...

Das Haar, seit Jahren gefärbt, getönt und geföhnt, als

Leiter

benutzt, ist brüchig geworden.

Es riss und der (Gold-) Spinner fiel zu Boden.

Er stand auf und nach kurzer Zeit hüpfte er von Bein zu

Bein

und sang: „Ach, wie gut, dass niemand weiß, dass ich

Humpelstilzchen

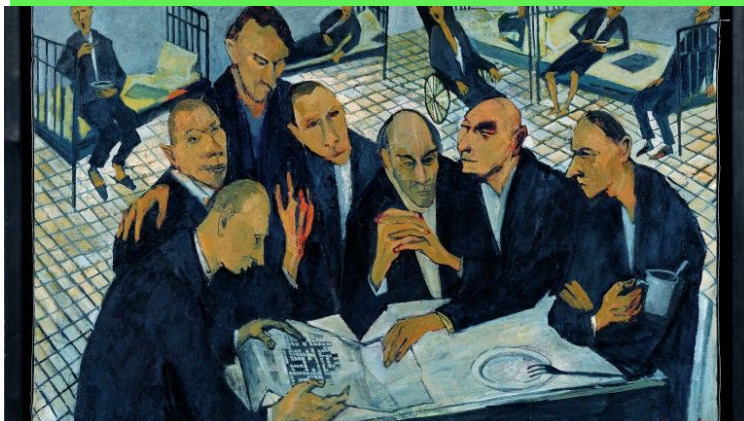
heiß!!!“



Text: Peter Meffert

Zeichnung: Sabine Egemann

„Kreuzworträtsel“



Dieses Bild hängt in der Kunsthalle Emden (gestiftet von Henri Nannen, dem Gründer des Nachrichtenmagazins „Stern“).

In der linken Ecke sitzt m. E. eindeutig Putin, aber die Leiterin der Kunsthalle hält dies für einen Zufall. Ich nicht!

Trotzdem interessant.

Peter Meffert

Rain, the blue eyed reindeer

Unsere Geschichte führt uns in die weißen Weiten der Arktis. Dort, wo Pinguin und Eisbär sich Gute Nacht sagen. Im ewigen Eis des Nordpols gibt es ein kleines Dorf. Ein Dorf, in das sich selten eine Menschenseele verirrt, und wenn, dann nur jemand, der den Glauben an Weihnachten nicht verloren hat.

Kleine, gemütlich aussehende Häuser lugen aus dem Weiß hervor. Einladend leuchten die Fenster in der Dämmerung. In der Mitte des Dorfes ist eine riesige Eisfläche, gesäumt von großen, grünen Tannenbäumen, die sich unter ihrer Last zu beugen scheinen. Bunte Lichter, Zuckerstangen und glänzende Kugeln schmücken die grünen Zweige. Es ist, als ob jemand mit einem gigantischen Sieb Puderzucker über Natur und Gebäude gesiebt hat. Ein Paradies für jeden Weihnachtsfan.

Friedlich laufen Rentiere und Eisbären, Wölfe und Häschen nebeneinander.

Der Geruch von heißer Schokolade und Zimt liegt in der Luft. Gedrungene Gestalten laufen lachend auf dem Eis Schlittschuh. Ihre spitzen Ohren sind ein deutlicher Hinweis, wo wir uns befinden. Für die, die es noch nicht erraten haben, wir befinden uns an der Wirkungsstätte von Sankt Nikolaus, Kris Kringel, Santa Claus oder auch Väterchen Frost, der gutmütig auf seine Schützlinge hinabsieht. Er weiß, dass es schon bald mit der Ruhe vorbei ist. In wenigen Tagen wird der Endspurt zum diesjährigen Weihnachtsfest eingeläutet und die idyllische Stille wird durch emsiges Treiben, hektisches Arbeiten ersetzt werden, welches ihrem eigenen Tanz folgt. Wie eine gut geölte Maschine.

In diesem bunten Gewirr fiel die Gruppe junger Rentiere gar nicht weiter auf. Hier am Nordpol gab es die einzige Schule für Rentiere, dort wurden sie ausgebildet die Schlitten für Santa zu fliegen. Ja, ihr habt richtig gelesen: Schlitten. Habt ihr denn wirklich geglaubt, ein Mann und ein Schlitten schaffen es in einer Nacht, die ganzen Geschenke zu verteilen?

Während Santa seine Schützlinge beobachtete, stieß ein junges Rentier zu der Gruppe und kam unbeholfen bei seinen Freunden zum Stehen.

"Jo, alles klar", schnaufte Rain.

"Rain!", stöhnten seine Freunde.

"Was?", fragte dieser und seine ungewöhnlichen, leuchtend blauen Augen, sahen von einem Freund zum anderen. Ganz links stand Rina, daneben Lina, rechts von ihm Stan und Klaus. Tony und Dan waren ihm gegenüber platziert und rollten mit den Augen.

"Deine Schusseligkeit war nur am Anfang niedlich", stichelte Lina.

"Ihr seid gemein.", schmolte besagtes Rentier.

"Ja ja, du weißt, wir ärgern dich gerne."

"Mmh", bevor er noch etwas erwähnen konnte, ertönte der Song "Rudolph, the rednosed reindeer" aus den Lautsprechern.

"Psst", flüsterte Klaus. "Gleich geht es wieder los!"

Die anderen nickten zustimmend und wie aufs Stichwort begann Rain zu sprechen.

"Eines Tages..." - er suchte nach Worten - "bin ich auch ein Held wie Rudi."

"Wissen wir!", entgegnete die Runde.

"Rudolph ist so..."

"...cool!", riefen seine Freunde im Chor.

"Ich werde Santas Schlitten ziehen und alle...!"

"Träum weiter, Freak.", unterbrach ihn eine garstige Stimme. Ludwig - der und seine Posse hatten ihm gerade noch gefehlt. "Santa braucht keine Rentier mit blauen Augen. Sieh es ein: Du bist und bleibst ein Freak."

Schniefend drehte Rain sich um und trabte davon. Als er außer Hörweite war begann er zu rennen.

"Lauf nur Freak. Lauf. Wir wollen dich eh hier nicht haben."

Grölendes Gelächter folgte Rain, als dieser immer tiefer in den Wald rannte. Er lief so schnell, wie ihn seine Beine trugen. Tränen quollen aus seinen Augen und verzerrten seine Sicht.

Keuchend ließ er sich auf einer Schneewehe nieder und legte seinen Kopf in einer typischen Wolfsgeste auf seine Hufe. Warum waren die anderen so gemein zu ihm?

Eine kalte Nase stupste ihn an. Müde hob er den Kopf und sah in die bernsteinfarbenen Augen seines besten Freundes.

"Was ist los mit dir?", grollte der junge Wolf. "Schuhu war ganz aufgeregt, als sie mich holte!"

Wie aufs Stichwort segelte die weiße Eule über ihre Köpfe hinweg und landete auf einem niedrigen Ast. Ihre großen Augen musterten das Rentier und den Wolf.

"Hat jemand meinen Namen gesagt.", bellte sie.

"Niemand hat von dir gesprochen, du Staubwedel!"

Rain lachte und wischte sich die Tränen aus den Augen. Die beiden waren so lustig und die besten Freunde, die man sich vorstellen konnte. Mit zittrigen Beinen stand er auf.

"Mach dir keinen Kopf. Die anderen sind nur neidisch."

Den restlichen Nachmittag tollten sie im Schnee herum. Der Wolf, die Eule, das Rentier.

In den nächsten Wochen sahen sie sich selten bis kaum, da die vorweihnachtlichen Vorbereitungen ihren Höhepunkt erreichten. Das sonst schon emsige Treiben der Elfen steigerte sich noch einmal und auch in der Rentierschule wurde ein Zahn zugelegt. Jeder wollte für das diesjährige Schlittenziehen auserwählt werden, wusste aber, dass nur die besten dazu berufen wurden, Santas Schlitten zu ziehen. Unter ihnen träumte ein junges Rentier davon in die Fußstapfen seines Helden Rudolph zu treten.

Santa selbst amüsierte sich köstlich über die geschäftliche Stimmung die am Nordpol herrschte. In einem nur ihnen bekannten Tanz fertigten die Elfen Spielzeug im Akkord an, backten und polierten. Er sagte scherzhaft: "Wenn ich nicht eine so üppige Gestalt hätte, wäre ich schon längst gedrechselt und poliert,

dann mit Geschenkpapier und Schleife verpackt worden. Fertig zum Abtransport!" Immer mit dem amüsierten Glitzern im Auge.

Zu dem Zeitpunkt ahnte noch niemand, dass Weihnachten dieses Jahr fast ausfallen würde.

Endlich war der 24. Dezember gekommen. Der Morgen begann noch ganz normal. Die Elfen luden die gut gefüllten Säcke auf die unendlich erscheinende Flotte an Schlitten. Die ausgewählten Rentiere stolzierten mit geschwollener Brust umher.

Als Rain am späten Nachmittag an dem Platz vor Eisfläche ankam, von wo die Schlitten starteten, fand er diesen leer vor. Nun... das stimmte nicht so ganz. Die vollgepackten Schlitten füllten die Fläche. Aber von Santa, den Elfen und den Rentieren fehlte jede Spur. Besorgt machte er sich auf die Suche nach jemandem. In der Messe der Schule wurde er fündig. Elfen unterhielten sich mit gedämpften Stimmen, blickten immer wieder besorgt zum anderen Ende des Raumes. Rain folgte ihrem Blick und sah, was sie in Aufregung versetzt hatte.

Rentiere lagen bewusstlos auf dem Boden in einem großen braunen Knäuel aus Köpfen und Beinen. Santa stand mit steinerne Miene neben ihnen und versuchte sie verzweifelt sie zu wecken. Das Flüstern um ihn herum wurde lauter und ein Satz sprang von Mund zu Mund, von Gruppe zu Gruppe. Er verstand nur "Weihnachten" und "Ausfallen".

Nein. Das durfte nicht passieren.

"Was...was..." stotterte er. "Was ist passiert?"

Plötzlich richteten sich alle Augenpaare auf ihn.

"Ein Rentier", huschte ein Raunen durch den Saal. "Wo kommt das denn her?"

"Hat es etwas damit zu tun?"

"Ich war im Wald!", antwortete er die Frage und den unterschwellig Verdacht.

"Das ist jetzt nicht wichtig!" Santa erhob seine Stimme.

"Vielleicht...mmh...nein...das wird nicht funktionieren", murmelte er in seinen Bart.

"Eines ist zu wenig."

"Was?" Rain blickte verwirrt.

"Santa braucht Rentiere um die Schlitten zum Fliegen zu bringen. Die Magie der Weihnacht, die euch durch den Himmel leitet", erklärte ein Elf hinter ihm. "Aber du allein wirst die Schlitten nicht ziehen können."

"OH!"

Rains Gedanken begannen zu rattern. "Ich habe eine Idee!", rief er und drehte sich hastig um.

An diesem Abend schafften Rain und seine Freunde das Unmögliche. Eine weiße Eule leitete die Wölfe, die wie Schlittenhunde Santas Schlitten zogen, und das einsamen Rentier durch den Himmel. Die ganzen Rudel, die um das Dorf wohnten, hatten sich zusammengerauft.

„Ich lass doch meinen Freund nicht im Stich“, rief der Wolf, der sich mit dem ungewöhnlichen Rentier angefreundet hatte, energisch. Rain freute sich, dass die Wölfe ihm helfen wollten, Weihnachten zu retten.

Ohne zu murren ließen sie sich in Sechsergruppen vor die Schlitten spannen lassen und erhoben sich durch die Magie, die dem Rentier innewohnte, in die Lüfte.

An diesem Abend flogen gefühlt hunderte von Wölfen durch die Nacht, jaulten und knurrten die Kamine hinunter, während Santa von Haus zu Haus sprang und

seine Gaben verteilte.

So rettet Rain, the blue eyed reindeer Weihnachten.

Und wenn diese Weihnachten mal ganz still ist und ihr das Fenster aufmacht, lauscht in die Nacht hinaus: Vielleicht könnt ihr dann die Wölfe heulen hören.

Valeska Böhm

Erinnerungen: Mauerfall

Am 9. November vor 30 Jahren fiel die Mauer!



Ich war während der Ereignisse, die zum Mauerfall führten, gerade mal acht Jahre alt und trotzdem sind mir die Bilder von damals im Gedächtnis geblieben.

Menschenmassen, die auf die Straßen zogen und riefen: "Wir sind das Volk!" Für mich war das zu diesem Zeitpunkt schon klar. Warum also mussten die Erwachsenen das klarstellen?

Ich tat, was jedes Kind in dem Alter getan hätte, und fragte meinen Vater. Dieser versuchte mir zu erklären, was es mit der Teilung Deutschland auf sich hatte. Ost- und Westdeutschland. Es gibt

aber auch Süd- und Norddeutschland. Was war so wichtig, so anders an der Ost-/Westgrenze?

Worte wie "Zweiter Weltkrieg" "Alliierte" "Mauer" und "Eiserner Vorhang" fielen und ich kannte jetzt zwar die kindgerechten Fakten, doch wirklich verstanden habe ich es erst später. Ich meine, die Trennung Deutschland war allgegenwärtig und doch so weit entfernt. Man konnte noch die Auswirkungen des Krieges sehen und man sah sie doch nicht wirklich. Wenn wir zu meiner Tante fahren, kamen wir an der englischen Kaserne vorbei. Man hörte Geschichten von damals. Wie das so war nach dem Krieg. Dennoch waren es für einen nur Geschichten. Erst mit den Jahren erkannte man, dass eben nicht nur Geschichten waren, sondern Erlebnisse, teilweise sehr traumatische Erlebnisse.

Ich gebe ja zu, vieles ist mit Informationen verschwommen, die man später gelesen, gehört und/oder gelernt hat. Ich war mir damals wage bewusst, dass es die Mauer gab. Oft habe ich Dinge im Fernsehen

aufgeschnappt und auch in der Schule.

In den Nachrichten kam ständig etwas zu dem politischen Geschehen.



Russland - Amerika, Demokratie - Kommunismus. Die Stürmung der Westdeutschen Botschaften in Prag, Budapest und Warschau war etwas das durch die Medien ging. Menschen drängten sich auf jedes freie Plätzchen, dass sie finden konnten. Tausende forderten ihre Ausreise. Für mich war damals kaum vorstellbar, was es bedeutete, sich nicht frei bewegen zu können, nicht reisen zu können.

Und plötzlich gab es die Mauer nicht mehr. Vorhersehbar und doch überraschend als die Worte fielen, gestammelt wurden: "Das tritt nach meiner Kenntnis... ist das sofort... unverzüglich."

Worte die sooft wiederholt worden sind seit jenem 9. November und doch so viel Bedeutung haben.

An jenem Abend stürmten unzähligen Menschen auf beiden Seiten der Mauer auf die Straße, umarmten sich.

Im Nachhinein: Ein falscher Schritt und

es hätte eine Katastrophe gegeben. Nur ein Soldat an der Grenze hätte schießen müssen, ein Mensch, eine Entscheidung. Gott sei Dank ging alles gut.

Selbst in dem Alter war mir klar, dass etwas Monumentales passiert war.

Heute existiert die Mauer, wenn überhaupt nur noch in den Köpfen der Menschen.

Valeska Böhm



Männergruppe
Alle 14 Tage!!

Wo?

Treffpunkt Tagesstruktur. Aushänge in
der Tagesstätte beachten!

Lyrik in der Labyrinth

Zu zweit und doch allein

(Du mußt dich ändern)

Zu zweit
und doch allein
ist etwas Psycho-Hölle
Zu zweit und doch allein
Dann trittst du auf der Stelle
Zu zweit und doch allein
Dies muß nicht sein
muß wirklich nicht sein

Du bist viel bei Freunden
und vernachlässigst mich
Du liebst Dein Auto
wo bleibe ich
Ja wo bleibe ich

Ich will öfter mit dir reden
viel Schönes auf der Welt erleben
Nicht nur leben, ja nicht nur leben
Mehr Freude und Glück erleben
Mehr mit der Liebe leben
Ja, mehr mit der Liebe leben

Zu zweit
und doch allein
Bist du viel zu einsam
Zu zweit und doch allein
Warum machen wir nicht mehr gemeinsam
Nicht mehr gemeinsam
Zu zweit und doch allein
Leb´ ich am Leben vorbei
Glaub´ mir,
am Leben vorbei

Du mußt dich ändern
soll unser Liebesboot nicht kentern

Und ich weiß
einen Tag ohne Liebe
ohne Glück
gibt mir niemand
gibt mir keine Macht der Erde mehr zurück
gibt mir keiner mehr zurück

Ja, ja, nun beruhige Dich mal, mein Schatz
Du wirst sehen
ich werde mich ändern
Der Abend und die Nacht heute
werden nur uns gehören
Komm, gib mir einen Kuss
und schon morgen Sonntag
werden wir gemeinsam ausgehen
uns einen schönen Tag machen
Abgemacht?
Abgemacht!

ENDE

Harry Schloßmacher



Gedanken zum Jahr 2020

Das neue Jahr, das Jahr 2020!
 Es gibt und bringt uns das zurück, was wir - ein jeder von uns – bereit ist zu geben. Die kleinen unscheinbaren Dinge sind es, die große Dinge bringen, bringen hervor.
 Die kleinen Dinge sind es, die die Menschlichkeit heben empor.
 Die kleinen Dinge mögen einem unscheinbar erscheinen! Weil wir sie oft, viel zu oft übersehen. Ein Lächeln, ein freundliches Wort, ein „Danke“, ein „Bitte“, wird groß wenn wir lernen, das Kleine als das Große anzusehen und zu verstehen.
 Die kleinen Dinge wirklich, tatsächlich sie kosten kein Geld.
 Sind aber der größte Reichtum dieser Welt.
 Freundlichkeit, Achtung, Respekt ist es, was einen hält, die einen trägt.

Die kleinen Dinge wie Zuhören, Aufmuntern sind zur Rarität geworden. Da wir sie halten eisern unter Verschluss! Und doch sind es gerade diese kleinen unscheinbaren Dinge, die einem Freude bereiten, aber niemals nie bringen Verdruss.
 Das Kleine wird Groß, wird zur Freude, wird zur Hoffnung, wenn wir diesen haben wieder begriffen. Dadurch wird die Mitmenschlichkeit, das Miteinander zum Diamanten geschliffen. Das Unscheinbare, der Glaube, die Hoffnung, die Liebe hat einen Namen:

Gott. Der die Welt, die Menschen hat erschaffen und auf das Wohlergehen aller, ja aller Menschen ist bedacht. Die Liebe ist gütig, geduldig und sehr sacht.

Kleine Dinge erschaffen große Dinge!
 Wenn die Liebe, die Wahrheit nicht wird verletzt. Kleine Dinge erschaffen große Dinge! Wenn die Liebe, die Wahrheit nicht wird verletzt. Kleine Dinge erschaffen aber auch-weltumfassende zerstörerische Dinge, wenn die Gleichgültigkeit, der Egoismus übernimmt die Macht, die Regie.

Das neue Jahr, das Jahr 2020!
 Es bringt und gibt uns das zurück, was wir - ein jeder von uns - sich erhofft, sich wünscht, sich ersehnt und ist bereit zu geben.
 Nämlich Frieden, Freiheit, Gleichheit, Empathie für den ganzen Erdenball. Habgier, Ignoranz, Egoismus hingegen bringt die Würde des Menschen, die Menschlichkeit, zu Fall.

Das neue Jahr, das Jahr 2020
 Es liegt in Deinen, meinen, unseren Händen! Jeden neuen Tag, den wir erwachen.
 Kleine unscheinbare Dinge erschaffen große Dinge! Darum gib auf das Unscheinbare, das Kleine, auf Dich und auf deine Mitmenschen stets gut acht.

Ein gesegnetes, friedvolles Jahr 2020

Liane Habermann

Verliere den Glauben an Dich selber nicht!

Wer an sich selber glaubt, glaubt an die Schöpfung.
Du bist Schöpfung und sie ist in Dir!
Der „Freitag für die Zukunft“ ist ein Schritt in die richtige Richtung.
Denn unsere Schöpfung ist ein großes Biotop auf der Reise durch Zeit und Raum. Alles ist in Bewegung - durch Plus und Minus bewegt.

Alles ist die Abfolge von Gegebenheiten, jeder ist auf den anderen angewiesen. Fehlt ein Teil, kann das schwerwiegende „Folgen“ haben. Was auch geschieht, es hat alles seine Folgen! Sei Dir dessen bewusst und glaube an Dich selbst, dann

schaffst du alles, was du mit Bedacht und Liebe zum Ganzen tun und erreichen willst.

Du kannst! Aber bedenke auch, dass du nicht alleine bist, sondern in der Gemeinschaft Gleichgesinnter gewertschätzt und gebraucht wirst. Egal, was Du bist, wer Du bist, jeder hat die Chance, alle sind gerufen, einige auserwählt. Gemeinsam mit der Schöpfung und dem Schöpfergeist schaffen wir alles. Das gilt im Großen, wie im Kleinen.

Kornelia Meffert

Wie Sascha zu uns kam

Meine Eltern hatten ein Haus gebaut. Jedes Kind hatte dadurch sein eigenes Zimmer und eigentlich waren wir Kinder soweit glücklich. Aber eines fehlt uns noch: Etwas Lebendiges... Darum wünschten wir uns einen Hund. Wir wussten, dass es sehr viel Zeit in Anspruch nehmen würde und mussten auf unsere Geschenke verzichten. Wir holten uns Infos über verschiedene Rassen. Schließlich kamen wir auf einen Pudel. Ja, ein Pudel sollte es sein!

Sogleich fuhren wir zu einem Züchter, der Königspudel züchtete, und der gerade einen neuen Wurf hatte. Wir schauten uns die kleinen Wollknäuel an und suchten uns einen Rüden aus. Er sollte Sascha heißen. Der einzige, der unzufrieden darüber war, war mein Bruder. Unter Tränen schluchzte er: „Ich will aber meine Eisenbahn haben!!!“

Der Pudel kam und es wurde Weihnachten... und: ÜBERRASCHUNG! Da war doch tatsächlich die Eisenbahn und auch weitere Geschenke, die Tränen wichen jetzt großer Freude, auch bei meinem Bruder.

Kornelia Meffert



Die Weihnachtsoffensive der SGN

Credo im Gesamtteam: Nach dem Sommerfest ist vor der Weihnachtsfeier

Nach ausgiebigem Schulterklopfen für ein gelungenes Sommerfest wird die liebevolle Selbstbeweihräucherung jäh durch den einen Einwurf unterbrochen: „Hömma, wat machen wa eigentlich Weihnachten? Und noch wichtiger: Wat gibbet zu Fräääten?“.

"Weihnachten? Wir haben 36 Grad, Mann."
 "Na und? Du weißt, wie es im letzten Jahr war"...Die Stimmung kippt und entgleist in eine Diskussion über Beginnzeiten, die Essensplanung und unbedingte Verbesserung der Aufgabenverteilungen und Ausführungen derer sowie das Programm. Es soll auf gar keinen Fall Langeweile aufkommen. Jemand nutzt den Spotify-Account und spielt zur besseren Einstimmung in das Thema „Last Christmas“ blechern über das Mobiltelefon ein und sieht sich einem gewaltfreien, aber sehr ernst zu nehmenden Shitstorm ausgesetzt.

Die Ideen zum bestmöglichen Entertainment reichen von: den Weihnachtsmann vom Dach springen oder mit einem Seil in die Willem Wisselink-Halle schwingen zu lassen (die Idee, Herrn Wisselink vom Dach springen zu lassen, wurde sofort verworfen), über bunt blinkende Lichter im ganzen Haus, das kunstvolle Einhüllen des gesamten SGN-Gebäudes in Geschenkpapier mit roter Schleife à la Christo bis hin zu einem 12 Gänge-Menü mit veganem Truthahn und perfekt portionierten biomolekularen Einschlügen, damit der Koch wieder die Küchenwaage zum Glühen bringen kann. Ein lauter Pfiff bringt die Meute zum Schweigen, welches dazu genutzt wird, mutig eine Dienstanweisung von Frau

Wichmann zum Tragen von Weihnachtselfen – Arbeitskleidung am 18.12. – vorzuschlagen.

Verstohlen schaut jeder zu seinem Nachbarn oder seiner Nachbarin. Der Widerstand drückt sich zunächst in einem leisen Murmeln aus, welches immer weiter ansteigt bis es in Hundertstelsekunden zu einem lauten, vehementen und vor allem einstimmigen Veto der Belegschaft mündet. Schnell winkt die Verwaltung den Vorschlag ab, um den Unmut der Kollegen zu bändigen.

Ebenso werden die gehaltvollen und kreativen Ideen der KollegInnen lange gewertschätzt... - bis sie allerdings aus Kostengründen dann doch abgelehnt werden. Man einigt sich schließlich doch auf realistische und umsetzbare Ideen.

Anfang Oktober:

Die diesjährige Kartenproduktion beginnt.

Anfang November:

Trotz Einwänden von oben, Lieferschwierigkeiten und mangelnden helfenden Händen nimmt die Kartenproduktion Fahrt auf. Im Akkord werden die Pappen zugeschnitten und Tannenbäume auf die Karten genäht. Außerdem werden Sterne für die Dekoration ausgeschnitten, bis man Sterne sieht und der Adventskalender gefüllt.

Die Grippewelle ist nun auch in der SGN angekommen. "Hatschi!" Diverse Knochenbrüche und Umzüge verlangsamen den Arbeitsprozess.

In der Redaktion der Labyrinth rauchen

Der Kloßteig ist schiefgegangen. Verzweifelt kippt der Koch Mehl hinzu, schmeckt am Ende doch keiner. Aber es hilft nichts, neuer muss her. Also wird einer seiner Rekruten ausgesandt.

Tag der Feier 10:30 Uhr:

Oben schlurfen einige der Klienten über die Flure, unterhalten sich und trinken gemütlich ihren Kaffee. Nur, wenn einer der Mitarbeiter sich mal blicken ließ, wird so getan, als wäre man schwer beschäftigt, um ja nicht in den Weihnachtswahnsinn mit hineingezogen zu werden. Im Wohnzimmer bereiten eifrige Hände ein Frühstück für jedermann vor.

Tag der Feier, kurz vor der Essensausgabe:

Der Koch versucht seine Gänsekeulen zu retten: "Die sind nicht verbrannt, sonder extra knusprig."

Tag der Feier, Essensausgabe: Das Programm ist ohne nennenswerte Pannen über die Bühne gelaufen. Nun stürmt die hungrige Meute die Küche. Die Helfer kommen kaum noch nach, das Essen auszugeben. Mittlerweile gleichen Kontaktkreis und Küche einem Schlachtfeld. Nicht selten kommt ein Ellbogen oder Knie zum Einsatz, um sich einen Platz zum Essen zu erkämpfen.

Ein Gast kämpft sich mit vollen

Körpereinsatz zum Nachspeisen-Buffer. Dort, inmitten der leeren Puddingschüsseln, der weniger appetitlich aussehenden Roten Grütze und der geplünderten Teller weiterer Leckereien steht es: Das letzte Stück Schoko-Orangen Torte mit Lebkuchen. Er greift nach dem Teller, als ihm eine Hand zuvor kommt. Keiner will nachgeben. Von rechts außen hechtet ein weiterer Gast auf den Tisch zu, rutscht halb über ihn hinüber, sich nicht an dem Chaos störend, das er verursacht. Schnappt sich den Teller und taucht in der Menge unter. Er bewegt sich schneller als seine Körperfülle erahnen ließ. Über seine Schulter hinweg ruft er: "Wenn zwei sich streiten..." - "...Isst die vierte." Eine zierliche Blondine steht plötzlich, wie aus dem Boden gewachsen, vor ihm und sticht genüsslich mit der Gabel zu.

Tag der Feier 20 Uhr 1:

Ein letzter Gast tritt in die Nacht. Hätte er nach oben geblickt, hätte er zwei Gestalten gesehen, die dort auf der Terrasse standen.

"Same procedure as last year." Nickt die eine zufrieden.

"Ja!" , nickt die Zweite, "und irgendwie doch nicht!"

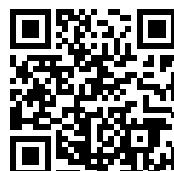
.....wird fortgesetzt....vielleicht nächstes Jahr

Mittagstisch bei der SGN

Jeden Tag (außer Samstag) frisch zubereitet
Preis für Gäste 3,50 €, Kontaktkreisbesucher
2,50 € und Klienten 2,20 €

Speiseplan:

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



Reichspogromnacht - Gedenkveranstaltung



Unter der Schirmherrschaft des Bürgermeisters Lukrafka fand am 9.11.2019 die alljährliche Reichspogromnacht-Gedenkveranstaltung der Stadt Velbert erstmals in den Räumen der SGN statt.

„Was wäre, wenn heute“, war das Motto, zu dem sich Schüler der Gesamtschule Velbert und Klient*Innen der Tagesstruktur Gedanken gemacht haben. Skulpturen, Bilder, Prosa, Lyrik und Musik waren das Ergebnis der oft intensiven und persönlichen Auseinandersetzung mit diesem dunklen Kapitel deutscher Geschichte. Immer wieder wurde der Bogen zur Gegenwart geschlagen, so verwies Pfarrer Frank Overhoff in seinem geschichtlichen Abriss auf die wichtige Rolle der schweigenden oder gar jubelnden Zuschauer, die sich auf die Versteigerung der Habseligkeiten der deportierten Juden freuten. Musikalische Beiträge kamen von Liliane Karrenberg, die sehr emotional „people help the people“ von Birdy interpretierte, sowie vom klassischen Konzertgitarristen C. Kirschbaum, der mit Bachs „Sarabande“ für melancholische Momente sorgte. Neben den beiden Velberter

Bürgermeistern waren auch weitere Vertreter der Stadt, wie z.B. der Landtagsabgeordnete Martin Sträßer und Rüdiger Henseling, der Direktor der VHS, zugegen.

Skurrilerweise und sehr zum Erstaunen der Organisatoren verursachte ein Gemälde der Gesamtschule einigen Wirbel, da auf ihm auch ein Hakenkreuz abgebildet war. Unbekannte erstatteten deshalb bei der Polizei Anzeige.

Tatsächlich ist das Hakenkreuz in Deutschland verboten, für die Kunst und für pädagogische Angebote (Schulen etc.) gilt dieses Verbot aber ausdrücklich nicht! Der Kontext - sowohl des Bildes als auch der städtischen Veranstaltung, die nun gerade eben die Verbrechen der NS-Zeit thematisierte - , sollte ein solches Missverständnis eigentlich unmöglich erscheinen lassen. Die Ausstellung stand zu dem Zeitpunkt aber eh kurz vor ihrer Beendigung, daher wurde auch das „umstrittene“ Bild abgehängt.

Sowohl Veranstaltung als auch Ausstellung waren sehr gelungen, die VHS sprach von einer der besten Gedenkfeiern seit Jahren und wünscht sich im nächsten Jahr eine weitere



Kooperation mit der SGN.
Nachfolgend stellen wir Euch drei
Kunstwerke der Ausstellung vor, erläutert
von den Künstlern selbst:

Bianca Sach Objekt „Ich bin Jude“

Ein Jude liegt tot auf dem Bürgersteig vor
seinem Geschäft, einer koscheren
Fleischerei. 400 Juden wurden in der
Reichspogromnacht ermordet. Weitere
400 Juden in den folgenden Tagen, 30
000 Juden wurden verhaftet und
20 000 in Konzentrationslager gebracht.

Ich bin Jude

*Ich wurde beschimpft, bespuckt, bedroht,
gedemütigt, geschlagen, getreten,
verhaftet, gefoltert, erschossen, vergast.
Ich wollte nur arbeiten, heiraten, eine
Familie gründen, Frieden, Glücklich sein,
leben.*

Ich bin Jude, ich bin tot.

Bianca Sach



Minke Posberg: „Ständiger Begleiter“

Was sieht man auf dem Bild?

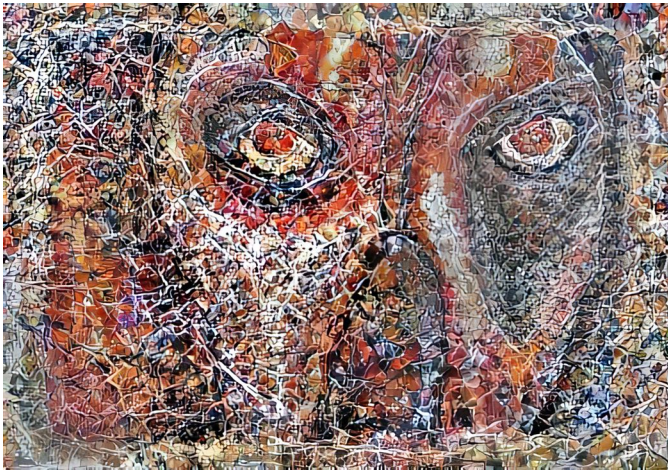
Man sieht zwei unbekannte Männer und
ein Mädchen. Jetzt in diesem Moment
sagt es nichts aus, man könnte viel
hineininterpretieren. Wenn man aber die
Geschichte hinter diesem Bild kennt, hat
es eine ganz andere Wirkung und man
erkennt den Konflikt. Der Mann auf der
rechten Seite heißt Helmut, war
Wehrmachtspionier und an mehreren
Fronten eingesetzt. 1933 ist er der
NSDAP beigetreten und hat
geschworen, nie mit einem Juden in
Kontakt zu treten. 1939 zog er dann
freiwillig in den Krieg, bis er dann 1943
an der Front von Granatensplittern
getroffen wurde, woraufhin er dann aus
dem Wehrmacht gezogen und mit zwei
Flaschen Sekt entschädigt wurde.
Seit Leben lang piff er immer, wenn er
redete, bis er den Spätfolgen seiner
Verletzungen erlag.

Der Mann auf der linken Seite heißt
Hans und war zur NS-Zeit überzeugter
Kommunist und in der Partei aktiv.
Deswegen wurde er 1935 von der
Gestapo wegen Vorbereitung zum
Hochverrat festgenommen und
verbrachte 2 Jahre im Zuchthaus,
woraufhin er Zwangsarbeit verrichtete
und bis zum Ende des Krieges zum
Strafbataillon musste. Gegen
Kriegsende wurde er dann von den
Briten festgenommen und verbrachte
eine zweijährige Kriegsgefangenschaft
in Ägypten. 1947 wurde er dann
abgemagert und erschöpft aus der
Gefangenschaft befreit und kam zurück
nach Deutschland. Er überstand all
dies, ohne schwerere Verletzungen
davonzutragen und starb eines
natürlichen Todes.

Das Mädchen in der Mitte bin ich. Der

Generationsunterschied soll hier durch die Farben deutlich gemacht werden. Meine Urgroßväter in schwarz/weiß aus der Vergangenheit und ich in Farbe aus der Gegenwart. Es soll nicht nur für mich als Erinnerung dienen, sondern auch andere dazu anregen, sich mit der Vergangenheit ihrer Vorfahren zu beschäftigen, denn wir sind nicht für das verantwortlich, was damals geschah, aber wir sind für das verantwortlich, was in der Geschichte daraus wird.

Frei zitiert nach Richard von Weizsäcker. Die Namen in diesem Text



Fabian Teschke: „Das Gesicht des Leids“

Das Bild ist die digitale Nachbearbeitung des traditionellen Werks „Verlangen“, abgebildet ist ein menschliches Gesicht hinter einem abstrakten Muster. Das Gesicht ist keine konkrete Person, sondern vielmehr eine abstrahierte Darstellung menschlichen Leids und Elends. Es ist das Elend des Kriegs und der Lager, der Vorwurf an die Peiniger, wie auch der hasserfüllte Blick zurück. Das Leid der Verfolgten und der Unterdrückten, der anonymen Helden begraben auf Schlachtfeldern. Der Krieg des Faschismus gegen die Menschlichkeit und dessen verzerrte Fratze.

Fabian Teschke

Tierfoto von H.P.Unruh



Gehetzt

Mit einem lauten Knall wurde die Tür zu ihrer neuen Wohnung aufgestoßen und eine handvoll Männer stürmten die Räumlichkeiten. Aggressiv wurden sie und ihr Mann nach draußen gezogen. Instinktiv packte sie ihren Sohn, ihren kleinen Wonneproppen, und drückte ihn an ihre Brust. Die Männer grölten, höhnten Beleidigungen, während sie sie vor sich hertrieben.

Die Meute hinter ihnen wurde immer größer. Die Stimmchöre immer lauter. Untermalt wurde das ganze von dieser grässlichen Blasmusik. Sie stolperte vor sich hin. Die Männer lachten nur. Glas klirrte, es roch verbrannt und nach Schweiß. Ihre Angst ließ sie innerlich erstarren. Sie war nur von einem Instinkt getrieben, dem Instinkt zu überleben und ihren Sohn zu beschützen.

Aus den Augenwinkeln sah sie, wie hastig eine Gardine zugezogen wurde. Die Menschen schauten weg. Sogar der Polizist an der Ecke verweigerte ihnen seine Hilfe.

Unaufhörlich wurden sie weiter getrieben, einem ihnen unbekanntem Ziel entgegen. Tränen benetzten ihre Wangen. Sie betete, dass es bald zu Ende sein würde und sie dies alle heil überstanden - zumindest so heil wie möglich.

Vor wenigen Minuten war noch alles in Ordnung gewesen. Sie hatten gelacht und mit ihrem Sohn gespielt, der vor Anspannung nicht schlafen konnte. In der nächsten Sekunde war ihre beschauliche Welt zertrümmert worden - nun kämpfte sie um ihr Leben.

Dann änderte sich erneut alles. Der helle Schein am Horizont wurde mit einem Mal tiefschwarz. Ihr geliebter Mann ging blutend zu Boden. Er hatte sich schützend vor sie stellen wollen und nun war er ausgelöscht. Wo kurz vorher Freude herrschte gab es nun einen dunklen Abgrund, der sie in die Tiefe zu reißen drohte. Sie verharrte regungslos, ihren Blick der Meute zugewandt, doch sie nahm sie nicht wahr.

Etwas in ihr machte Klick. Sie drehte sich um, ihren Sohn fest an ihre Brust gepresst, und rannte in die Nacht. Weg von den hässlichen Sprechchören, weg von den Menschen die sie hassten, weg von der Feigheit ihrer Nachbarn. Einfach nur weg.

Ihr Atem kam stoßweise, ihre Beine wurden immer schwerer, ihr Körper war am Limit, doch aufgeben konnte sie nicht. Weiter, immer weiter, so schnell sie konnte. Begleitet von der blechernen Blasmusik verschwand sie in der Dunkelheit.

Sie versuchte nicht an Morgen zu denken, daran, dass sie nun alleine war, dass sie alles verloren hatte, bis auf das, was sie am Leibe trug. Weiter und weiter.

Die Bäume wurden dichter. Der Mond leuchtete ihr den Weg. Weiter und weiter. Dann war da auf einmal eine Höhle. Nur einen Moment ausruhen, ein wenig Luft holen, dann würde sie weiter laufen. Weiter und weiter, bis an einen Ort kam, an dem sie sich sicher fühlte.

Ihr Blick wanderte zum Mond, der in den Höhleneingang schien. So bekannt und doch so fern, war er ihr ständiger Begleiter in dieser Nacht. Ein stummer Beobachter der Schrecken, die sie erlebt hatte.

Zur Feier des 60. Geburtstags unseres Spitzenkochs Herr Thelen

Probier's mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit, wirfst Du die leck'ren Sachen in den Topf, und wenn Du stets gemütlich bist, das Essen appetitlich ist, dann merkt man, du hast das Rezept im Kopf

Und machst Du gern Hähnchen Und verbrennst Dich dabei, dann muss die Üt pusten, Schmerz geht bald vorbei.

Der Milchreis ist schon fast verpufft Doch leck'rer Zimt liegt in der Luft Du wiegst die Sachen ganz genau und bist beim Einfrier'n auch sehr schlau Probier' mal.... zwei drei vier... Denn mit Gemütlichkeit schmeckt jedes tote Tierschmeckt jedes Tier

Probier's mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit, wirfst Du die leck'ren Sachen in den Topf, und wenn Du stets gemütlich bist, das Essen appetitlich ist, dann merkt man, du hast das Rezept im Kopf Was willst Du woanders, wo's Dir nicht gefällt, die Leute sind nett hier und Karin zahlt Geld.

Du bist der Koch der SGN, der beste Koch, den ich hier kenn', bei dem das Essen so gut schmeckt, dass man den Teller mit ableckt! Habt Ihr das jetzt kapiert?

Denn mit Gemütlichkeit wird alles gern probiert - Es wird probiert!



Lernküche der SGN

Jeden Montag kochen wir in der Küche der SGN zwischen 14:00 bis 16:00 Uhr. Wir schlagen uns gemeinsam durch den Lebensmittel-Dschungel und genießen unsere gesunde Ernährung.

Können Sie nicht kochen?
Haben Sie Diabetes oder Übergewicht und möchten gesünder kochen lernen?
Dann lassen Sie es uns zusammen versuchen!

Bitte melden bei:
Eva Linkert 01774107555
oder
Frau Üt 02051 80823255

Mit freundlichen Grüßen
Schöne Feiertage und einen guten Rutsch ins gesunde neue Jahr.
Es geht am 06.01.2020 weiter.



Die Haustiere sind los!

Freut euch auf tolle Geschichten und spannende Abenteuer der bekannten und beliebten Mitbewohner von SGN Besuchern - ab sofort regelmäßig in der Labyrinth.

„Bonitos Weihnachten“



Lyrik in der Labyrinth

1 Bier Minimum

Fühl mal meine Hände
Nur die Fingerspitzen sind kalt
Danach berührst du mein Gesicht

1 Bier Minimum und Wagemut überkommt uns
Furchtlos, leidenschaftlich halt ich deine Hand

Fingerspitzen so kalt,
dass sie mein Herz erwärmen

1 Bier Minimum

Josephine

In vollkommener Stille tobt die Welt,
wenn deine Haut auf meiner liegt

Mit Wärme die mein Herz,
und nicht mein Körper fühlt

In der dein Wesen mich umschließt,
in furchtlos sicherer Geborgenheit

2 in 1 - Leckere Rezepte gegen Erkältung

Rezept 1: Hustensaft

Zutaten:

1 Zwiebel, 2 EL Honig

Zubereitung: Eine Zwiebel schälen, grob zerkleinern und in einen Behälter geben. 2 EL Honig hinzugeben und alles vermischen. Über Nacht ziehen lassen und die Flüssigkeit abgießen. Mehrmals am Tag als Hustensaft einnehmen. Die übrige Zwiebel für Rezept 2 beiseite stellen.

Rezept 2: Kate's leckere Hühnersuppe

Zutaten:

Zwiebel von der Herstellung des Hustensaftes (oder 1 gewürfelte Zwiebel und 2 EL Zucker)
 1 Stange Porree
 3 große Möhren
 1/2 Sellerie
 1/2 Bund Petersilie
 4 EL Mehl
 125 g Suppennudeln
 1 Suppenhuhn
 gekörnte Brühe
 4 EL Rapsöl
 2-3 l Wasser

Zubereitung:

Das Suppenhuhn gründlich waschen. Den Porree, den Sellerie und die Möhren putzen, ggf. schälen und in Würfel schneiden, mit den Zwiebeln und dem Öl in einen großen Topf geben. Petersilie waschen, hacken und dazu geben.

Das Gemüse leicht anschwitzen, Mehl


hinzugeben und unterrühren, das Huhn in den Topf geben und alles schnell mit Brühe ablöschen. Bei mittlerer Temperatur 90 Minuten, bei halb geschlossenem Topf, köcheln lassen.






Ab und zu mit dem Schaumlöffel Schaum abschöpfen und umrühren. Je nachdem wie viel Wasser verdunstet, neu mit Wasser/Brühe auffüllen. Hierbei darauf achten, dass die Suppe nicht zu salzig wird.

Schließlich das Huhn herausnehmen und die Suppennudeln in der Suppe köcheln lassen. Anschließend das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechten Stücken der Suppe zufügen. Bei Bedarf die Suppe mit gekörnter Brühe abschmecken.

Variation: Man kann die Suppe auch je nach Geschmack mit TK-Erbsen und Eierstich anreichern.

Beide Rezepte sind super bei Erkältungen und haben antibakterielle Eigenschaften. Außerdem wird durch die Suppe nach Fieber der Elektrolythaushalt wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Tipp: Detox Tee  hilft wegen der antioxidativen Wirkung auch sehr gut gegen Erkältung.

Wünsche allen kranken Hühnern 
 gute Besserung    

Kate Wessel

Andreas Sommers Rätselmühle

Vervollständige den Text mit unten stehenden Wörtern

Peter und Susi fahren mit dem Auto in . . . aub, auf die Urlaubsinsel . orde . ne . , dort suchen sie eine . nterkun . . , sie sehen sich den Reiseführer an, dort stehen viele Hotels, . otels, Herbergen, private Zimmer, Appartements, ein Zelt und Wohnwagen. Sie mieten sich einen wagen und leihen sich ein

Vorzelt im Zeltverleih, bevor sie zum gehen, müssen sie noch was . . nka . . en , bevor sie sich die matratze schnappen, gehen sie erst mal ins Restaurant etwas . ss . . , als sie etwas später am Strand liegen und die Ruhe und das esrau genießen, geben sie sich die Hände und warten auf den . . nnenunter

Urlaub - Nordmercy - Unterkunft - Motels - Zeltverleih - Strand - Einkaufen - Luftmatratze - Essen - Meeresrauschen - Sonnenuntergang

Frauengruppe

- jeden Mittwoch von 15.30 bis 17.30 Uhr in den Räumen der SGN
Gemeinsame Unternehmungen für Frauen



Singgruppe

Expanded Edition

Die Singgruppe findet ab jetzt jede Woche statt!

Wann: 14:30 Uhr – 15:30 Uhr

Wo: Im Kontaktkreis der SGN

Unter der Leitung von Kate Wessel an der Gitarre und Birgit Reimann am Piano.

