

10 Fragen an Verena Werner

Besucherin der Tagesstätte Nord

Wie beginnt dein Tag?

Mit dem Aufstehen (was mir nicht so leicht fällt), dann nehme ich meine Insulinspritze, koche Kaffee und setze mich hin zum Frühstück.

Was liest du gerade oder hast du zuletzt gelesen?

Ich lese die ganzen Werbeprospekte, um nach Angeboten Ausschau zu halten. Ein Vorhaben sind die Bücher von Wolfgang Hohlbein, die ich zuhause habe, aber leider werde ich beim Lesen schnell müde.

Was ist deine Lieblingsmusik?

Heavy Metal, und als Band *Guns n' Roses*.

Womit beschäftigst du dich gerne?

Mit dem PC, mit Handarbeit und mit Musik hören.

Zuhause habe ich mehr als 500 CDs, darunter neben Heavy Metal und Rock n' Roll auch Schlager wie Max Raabe und Hans Albers.

Was ist dir an deiner Freundschaft wichtig?

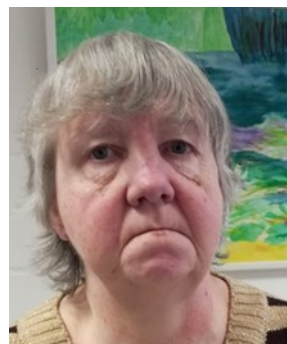
Das Vertrauen, der Zusammenhalt, Unterstützung und Ehrlichkeit.

Was macht dich glücklich?

Das kann ich gar nicht sagen, meine Gefühle kenne ich oft selbst nicht.

Was ärgert dich?

Warten zu müssen, wenn ich verabredet bin, und wenn Zusagen nicht eingehalten werden.



Verena Werner wird 1956 in Stade geboren, wo sie in einfachen Verhältnissen aufwächst. Sie ist Mutter von sieben Kindern und hat 18 Enkel. Mit 46 Jahren erleidet sie einen Schlaganfall; 2006 zieht sie um nach Bremen. Hier findet sie es ganz toll! Sie freut sich über kostenlose Angebote, die sie nutzen kann, und über die Gemeinschaft in der Tagesstätte. Um nicht alleine zu sein, rafft sie sich fast immer morgens auf und macht sich auf den Weg, trotz körperlicher Beschwerden.

Womit richtest du dich auf, wenn es dir nicht so gut geht?

Mit Musik!

Wie entspannst du dich?

Auch mit Musik und manchmal mit PC-Spielen.

Wenn du drei Wünsche frei hättest, was würdest du dir dann wünschen?

Gesundheit — und das gleich in dreifacher Ausfertigung, denn davon kann man nie genug haben.

Philosophisches aus dem Sport

Bei einem Fußballspiel verkompliziert sich alles durch die Anwesenheit der gegnerischen Mannschaft.

Jean-Paul Sartre



Der Treffpunkt erscheint in losen Abständen circa zweimal im Jahr.

Treffpunkt Tagesstätte

Tagesgeschehen + Tapetenwechsel + Turbulenzen

0,80 €

N° 9

01-2019



Das Leben wieder blühen lassen...

In dieser Ausgabe:

Endstation Sehnsucht

Die Schreibwerkstatt

Plastikmüll

**Gefangen**

Die Trauer sperrt mich ein
lässt niemanden rein
die Ohnmacht in mir
ich kann nichts tun
die Träume von dir
lassen mich nicht ruh'n
will raus
aus der Verstrickung
meiner Gefühle.

nw

**Endstation Sehnsucht**

Da steh ich nun
viel Trauer im Gepäck
steige ein in den Zug
wohin führt er mich
wer begleitet mich
es ist die Angst
und die Hoffnung
der Weg ist weit
ich komme an
mit meiner Sehnsucht
wer fängt mich auf?

nw

„Ich will geliebt
sein oder ich
will begriffen
sein.
Das ist eins.“

Bettina von Arnim

**Ausstellung:
Frei wie ein Vogel**

Noch bis zum 31. Mai 2019 ist die Ausstellung „Frei wie ein Vogel“ mit Malerei von Jasmin Rust im Galerie-Foyer der Tagesstätte Nord zu sehen. Geöffnet ist die Aus-

stellung Mo-Fr von 9-15 Uhr, der Eintritt ist frei. Gezeigt werden Vogelportraits, die uns in ihrer phantasievollen Schönheit selbst zum Träumen bringen. Ein Besuch lohnt sich!

bn

**VeGESacker
Sommerakademie**

Der Flyer mit Kursvorstellung und Anmeldecoupon zur 8. VeGESacker Sommerakademie ist ab sofort in der Tagesstätte Nord erhältlich. Hier erfolgt auch die Anmeldung.

Zum Abschlussfest am 27.06.19 um 15 Uhr sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Seid dabei und sammelt schöne Erinnerungen!

bn

**Quellen**

Bilder+Zeichnungen: S. 1, 2, 7, 9, 12: käuflich zu erwerben in der Galerie der TS-Nord; S. 4o: Ursula Meurer; S. 4u: Daniela Hrabar; S. 11o: Jasmin Rust.

Fotos+Pictogramme: S. 3, 8o, 11m+u, 12: tsu; S. 5, 6, 7o, 8u, 9u, 10: über ClipArt.

Zitate+Buchquellen: S. 2, 4, 10: Elke Hesse (Auswahl): Goldene Gedanken für die Seele. ars edition 2005, München; S. 5: Paulo Coelho: Unterwegs—Der Wanderer. Diogenes 2004, Zürich; S. 6: Hermann Hesse: Lektüre für Minuten. Suhrkamp 1975, Frankfurt a.M.; S. 8: Hermann Gutmann: Sagen und Geschichten aus Bremen-Nord. Edition Temmen 2003, Bremen; Hermann Gutmann: Hafen-Geschichte (n) Edition Temmen 2005, Bremen; Wilhelm Busch: Kritik des Herzens. Vollmer-Verlag 1960, Wiesbaden/Berlin, S. 12: Dr. Christian Zentner: Die besten Promi-Sprüche. garant Verlag, Renningen.

Über uns

Die Zeitungsgruppe ist ein offenes Angebot der Tagesstätte Nord und findet in der Regel jeden ersten Donnerstag im Monat statt. Die Gruppe trifft sich um 11.45 h in der Galerie der Tagesstätte Nord und wird von der Kunsttherapeutin

Birgit Neske begleitet.

Wir freuen uns über interessierte Menschen, die Lust haben, sich am Zeitungsprojekt zu beteiligen.

Einfach vorbeischaun oder Kontakt aufnehmen!



Einzelne Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der gesamten Redaktion dar.

Impressum

Herausgeber:
Tagesstätte Nord
Kirchheide 23
28757 Bremen
Tel. 0421-661366
tagesstaette-nord
@arbis-bremen.de

Eine Einrichtung der:



V.i.S.d.P.: Peter Toboll
Birgit Neske

Redaktion:

Angela Vogelsang
Bärbel Rosenberg
Birgit Neske
Kai Pestel
Nicole Walker
Ursula Meurer

Layout:

Birgit Neske



Restauranttipp: Mona Lisa



Mona Lisa
Löhstr. 21a
28755 Bremen
Tel. 0421-663242
Öffnungszeiten:
Di-So ab 17.30 h
So auch 12-15 h



**„Kannst du
kein Stern am
Himmel sein,
so sei eine Lampe
im Haus.“**

Aus Arabien

Wer einmal etwas Besonderes essen möchte in Vegesack, sollte ins Mona Lisa gehen. Es ist eine italienische Küche, aber es werden auch andere Gerichte angeboten. Die Auswahl ist groß. Mich begeistern die

Fleischgerichte. Jeder Gast bekommt Brötchen mit Kräuterbutter während der Wartezeit, ein Begrüßungsgetränk und einen Absacker auf Kosten des Hauses. Die Bedienung und das Ambiente sind stimmig, alles

in allem ist es eine gastfreundliche Atmosphäre. Das Restaurant ist mit dem 90er Bus gut zu erreichen, an der Haltestelle Löhstraße aussteigen.

nw

Plastikmüll

In den Ozeanen bilden sich riesige Flächeninseln aus Plastikmüll.

An den Stränden wird derzeit so viel Plastik angespült, dass man den Strand und den Wellengang nicht mehr sehen kann; wobei nur ein Drittel an der Wasseroberfläche zu sehen ist, zwei Drittel des Mülls befindet sich unter der Wasseroberfläche. Man könnte sagen: Es ist die Spitze des Eisberges, was wir sehen.

Das Mikroplastik im Wasser können wir nicht sehen, aber es lagert sich in den Mägen der Fische und Vögel ab, und so gelangt Plastik in die Nahrungskette. Die Universität in Wien hat Stuhlproben von Menschen aus sieben Kontinenten analysiert – in allen Proben ist Mikroplastik nachweisbar. Auch in unserem Trinkwasser ist es vorhanden.

Ich denke auch an die ganzen Mehrwegs- und

Einwegsplastikflaschen oder Geräte, von denen sich kleinste Teilchen lösen, z.B. in Wasserkochern. Unsere gesamten Nahrungsmittel sind darüber hinaus in Plastikverpackungen eingepackt. Wir in Deutschland haben ja noch wenigstens die gelbe Tonne – viele andere Länder recyceln gar nicht, und der Müll kommt durch die Flüsse ins Meer.

Was ist aber zu tun, um Plastikmüll zu vermeiden?

Nur Getränke in Mehrwegflaschen kaufen, am besten aus Glas.

Wenn der Geldbeutel es zulässt, nur unverpackte Lebensmittel kaufen, z.B. in Reformhäusern und auf dem Grünmarkt.

Versuchen, z.B. die Milch-Tetrapacks möglichst klein zu falten, um Platz zu sparen im Gelben Sack.

Leinenbeutel beim Einkaufen nutzen.

Ich erinnere mich an meine Kindheit: damals wurde Milch noch in Glasflaschen vor die Haustür geliefert. Glas kann man viel besser recyceln als Plastik.

Aber ich denke, selbst das wäre nur ein Tropfen auf den heißen Stein. Im Grunde sind wir alle der Plastikflut hilflos ausgeliefert. Die Verpackungsindustrie hat so viel Geld und Einfluss in Berlin, dass das alles nichts nützt. Es wird alles weitergemacht wie bisher. Brüssel will einige Einwegartikel verbieten, z.B. Strohhalme. Das kommt alles viel zu spät. Außerdem werden einige EU-Staaten das Manöver nicht mitmachen. Man müsste versuchen, die Recyclingquote von Plastik zu erhöhen, z.B. wenn der Müll verbrannt und z.B. als Fernwärme genutzt wird.

kp

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Winter war lang. Wir waren alle mal krank; mal mehr, mal weniger. Irgendwie haben wir trotzdem etwas geschrieben. Es hilft uns, uns wieder in dieser Welt einzufinden.

Und euch möchten wir Lichtblicke schicken in einer manchmal ach so dunklen Nacht, die manchmal doch so sternenklar ist.

Viel Vergnügen mit dem neuen **Treffpunkt**

und gute Gedanken für euch...

...wünscht für die Redaktion *Birgit Neske*.



Inhalt

Gedichte

Gefangen S. 2
Endstation Sehnsucht S. 2

Editorial/Inhalt S. 3

Tagesstätte

Unsere Fahrt zum Bremer Dom S. 4
Fehler frei! S. 4
Die Schreibwerkstatt S. 5

Aus dem Stadtteil

Als der Mond schlief S. 6

Was mich glücklich macht..

Eigenarten S. 7

Impulse
Meine Krankheitstage S. 6
Steh auf... S. 9
Plastikmüll S. 10

Buchtipps

Sagen u. Geschichten S. 8
Hafengeschichten S. 8
Kritik d. Herzens S. 8

Tipps

Ausgehtipp S. 9
Restauranttipp S. 10

Termine/Impressum

Frei wie ein Vogel S. 11
Sommerakademie S. 11
Quellen S. 11
Über uns S. 11
Impressum S. 11

Kurzinterview

Verena Werner S. 12

Heiteres

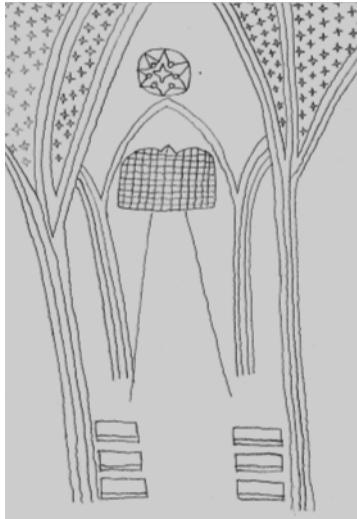
Sportphilosophie S. 12

**„Zerreiß das Dunkel,
Komm ins Licht.
Sei du selbst,
Verstell dich nicht!“**

Ursula Meurer



Unsere Fahrt zum Bremer Dom



„Ein Augenblick der Seelenruhe ist besser als alles, was du sonst erstreben magst.“

Persische Weisheit

Am 09.11.2018 fahren Elke Oksas und acht Besucherinnen und Besucher der Tagesstätte Nord in die Bremer Innenstadt. Wir betreten die Domtreppen, öffnen die schwere Domtür und befinden uns in einer ganz eigenen Welt.

Der Lärm der Straße bleibt draußen. Wir blicken auf schlanke Säulen, die mit schlichten Farben bemalt sind. Die Deckenmalerei besteht aus angeordneten Sternen. Die Glasfenster und die Rosette in Blautönen stehen aus den hellen Wänden hervor. Wir gehen einen langen Gang entlang, rechts und links das Chorgestühl, auf 95 Bildbestandteile zu, deren

bilden. Der Künstler Henning Diers hat die Reformationstexte in 95 Bilder übersetzt. Das Ganze leuchtet in Gelb- und Orangetönen. Wir setzen uns auf das Kirchengestühl und lassen das Gesamtbild auf uns wirken. Einigen von uns rollen Tränen der Rührung die Wangen herunter.

Eine Domführerin zeigt uns im Anschluss eine kleine Maus aus Stein, die die Steinmetze früher in der Ecke einer Tür eingearbeitet hatten. Ich habe keine Ahnung, für was diese kleine Maus aus vorigen Jahrhunderten steht, und überlasse es der Phantasie eines jeden. Nach diesen Eindrücken steigen wir die Treppe zur Krypta hinab und

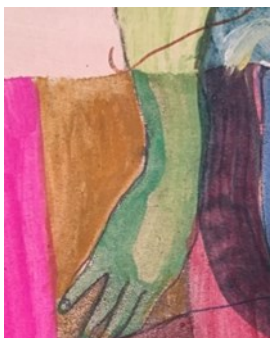
betreten einen niedrigen Raum, der wohl zu den ersten Bauten des Domes gehören dürfte. Heute dient er als *Raum der Stille*. Wir setzen uns auf Stühle und lassen die Stille auf unsere Seelen wirken. Dabei erfahren wir, dass nicht jeder gut mit der Stille umgehen kann. Es macht etwas mit einem.

Zum Abschluss gehen wir wieder in den Kirchenraum zu einem Kreis mit einem Kreuz im Inneren. Dieses Gebilde besteht aus Lichtern. Wir nehmen uns auch jeder eine Kerze, die wir mit innerer Andacht anzünden. Danach geht ein jeder seiner Wege.

um

Fehler frei!

8. Vegesacker Sommerakademie



Vom 6. bis zum 26. Juni findet die 8. Vegesacker Sommerakademie in der Tagesstätte Nord statt.

Unter dem Motto „Fehler frei!“ sind alle Interessierten eingeladen sich ohne Netz und doppelten Boden in kreative Abenteuer

zu stürzen und in netter Gesellschaft wagemutig neue Erfahrungen zu machen. Schief gehen kann nichts, wir gewinnen an Erfahrung, erweitern unsere eigene Erlebniswelt und überraschen uns selbst mit der ein oder

anderen Gestaltung.

Traut euch und seid dabei, und **kommt alle gucken beim bunten Abschlussfest am Donnerstag, den 27. Juni um 15 Uhr in der Tagesstätte Nord**. Wir freuen uns!

bn

Steh auf und tu etwas!

Ein Vortrag im Diakonissen-Mutterhaus Altvandsburg zum Mutmachen in schweren Zeiten

Das Diakonissen-Mutterhaus Altvandsburg in Lemförde veranstaltet regelmäßig einen Frauentreff zu verschiedenen Lebensthemen. Sabine Lamaack hält dort im Herbst einen Vortrag mit dem Thema **Lichtblicke – in Krisenzeiten durchhalten** und versucht, neue innere Betrachtungen anzuregen.

Der November steht vor der Tür. Er ist ein dunkler Monat. Einige Menschen neigen dann zur Depression. Wenn alles dunkel ist, erwacht die Sehnsucht nach Licht. Bei innerer Dunkelheit ist jedoch die Verbindung zu den eigenen schönen Erlebnissen abgeschnitten. Dies kann ausgelöst werden durch Einsamkeit, Krankheit, Tod, finanzielle Schwierigkeiten,

Beziehungskonflikte, Zukunftsängste...

Mich hat eine Stelle in ihrem Vortrag besonders fasziniert und angesprochen: **Frage** in solchen Situationen **nicht warum, sondern wozu** hat dich z.B. diese Krankheit ereilt? Bei der Frage **wozu** wird der Blick nach vorne gerichtet. Es liegt Hoffnung in diesem Wort.

Bei mir selbst dauerte es in etwa ein Jahrzehnt, bis ich meine Krankheit angenommen habe. Zunächst musste ich jedoch die von mir angefangene Berufsausbildung aufgeben. Ich denke da: „Ich bin noch so jung und jetzt verschließt mir die Krankheit alle Türen in die Welt!“ Erst sehr allmählich kann ich ins Leben zurückfinden. Geholfen hat mir aus der selbst

gewählten Isolation heraus ein tägliches Gebet mit der Frage nach dem Sinn für mein Leben. Der Satz **„Steh auf und tu etwas“** gibt mir die Gewissheit, selbst aktiv zu werden, und ist für mich ein Lebensmotto geworden. Ich fordere bei meiner Mutter den bisher nicht vorhandenen Telefonanschluss ein und kann im Kontakt mit meiner Patentante einen neuen Berufsweg für mich finden.



Das ist für mich charakterbildend. Ich lerne, erzwungene Umwege nicht als Endstation, sondern als Herausforderung zu erkennen. Den Wegen anderer Menschen gegenüber bin ich offen. Ein jeder hat eigene Möglichkeiten, mit seinen Schwierigkeiten fertig zu werden. Und: Jeder Mensch ist anders und benötigt einen anderen Zugang zum Licht. Das Gebet und der Kontakt zu Gleichgesinnten tragen mich selbst noch heute.

um

Ausgehtipp: Das Muddys

Das Muddys ist Bar, Café und Veranstaltungszentrum in einem. Es gibt öfter Konzerte, die keinen Eintritt kosten, manchmal geht am Ende der Hut

rum. Die Getränke sind günstig und es gibt einen extra Raucherraum. Jeden Samstag ist ab 22 Uhr Tanzen mit hauptsächlich älterem Publikum, der

Eintritt ist ebenfalls frei. Die Atmosphäre ist ansprechend und die Lage direkt am Vegesacker Bahnhof sehr gut zu erreichen.

nw





Sagen und Geschichten aus Bremen-Nord

von Hermann Gutmann



Hermann Gutmann erzählt kleine Sagen und Legenden aus Bremen-Nord um 1000 n. Chr. Damals gab es eine Zeit, wo die Leute noch an Zwerge, Riesen, Wassermänner und Wasserfrauen glaubten. Auch der Klabautermann trieb sein Unwe-

sen schon in Vegesack. Woher hat Vegesack eigentlich seinen Namen bekommen? Dieser Frage geht Gutmann nach.

Es ist ein kurzweiliges 80-Seiten starkes Büchlein, das man gut zwischendurch lesen kann. Erschienen ist es

bei der Edition Temmen, was es heute kostet, weiß ich nicht.

Aber noch ein Tipp für alle Leserinnen und Leser mit wenig Geld: in der Bücherkiste des Krankenhauses Bremen-Nord kann man Bücher fast umsonst mitnehmen – aber auch hinbringen.

kp

Hafen-Geschichte(n)

von Hermann Gutmann

Ein interessantes Büchlein über die Geschichte der Häfen Bremens und Bremerhavens. Gutmann erzählt persönliche und

historische Anekdoten über die Hafen-Leute. Auch Vegesack wird mehrfach erwähnt: als erster künstlich angelegter Hafen, als dama-

lige Walfänger-Hochburg und als Werftenstandort. Eine Lektüre zum Nebenbei-Lesen für 7,90 €.

kp

Kritik des Herzens

von Wilhelm Busch

Ein Fundstück aus der Bücherkiste im BHZ

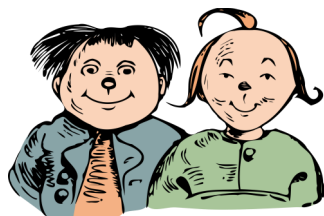
Das Buch enthält lustige Gedichte in Kreuz- und Schüttelreim, so z.B.: „Plötzlich jamert er gar kläglich, der alte hohle Backenzahn war wieder uner-

träglich!“ Es ist ein Gute-Laune-Büchlein.

Buschs bekanntestes Gedicht ist „Max und Moritz“. Er gilt darüber hinaus als Erfinder der

Comic Strips. Man könnte ihn auch als ersten deutschen Karikaturisten sehen, denn er war auch Maler und Zeichner.

kp



Die Schreibwerkstatt

Wenn es Zeit ist, mal zu träumen, wenn die Gefühle überschäumen, wenn wir uns einfach treiben lassen, möchten wir es in Worte fassen.

Der Blick geht fragend in die Runde.

Da ertönt die frohe Kunde:

„Wir haben das, was keiner hat, eine tolle Schreibwerkstatt!“

Da ist ein Raum unten im Keller, da fließen die Gedanken schneller.

Wir treffen uns in aller Stille

mit Papier, Bleistift und Brille.

Drei Wörter werden uns gegeben, draus lassen sich Geschichten weben, wie das Leben sie so schreibt und uns in Erinnerung bleibt.

So nach einer halben Stunde tut ein jeder von uns kund, was der Fantasie entspringt und uns ein kleines Lächeln bringt.

Der Augenblick lässt uns verweilen, bevor wir gleich nach Hause eilen. Wir kommen alle zu dem Schluss: „Schade, dass es ein Ende haben muss.“

br



Vom Schreiben

Der Meister sagt: „Schreib! Sei es einen Brief oder ein Tagebuch oder Notizen, während du telefonierst – aber schreib. ... Ein Stück Papier und ein Kugelschreiber können Wunder bewirken – Schmerzen heilen, Träume in Erfüllung gehen lassen, verlorene Hoffnung wiederbringen. Im Wort liegt Kraft.“

Paulo Coelho



Als der Mond schlief

gastgeber sprache

Es ist wieder soweit: Bremen-Nord wird zum Gastgeberland für Literatur mit dem Festival *gastgeber sprache*. Wir besuchen als Gruppe eine der ersten Veranstaltungen „Als der Mond schlief“ im Gustav-Heinemann-Bürgerhaus und freuen uns auf deutsche und arabische Lyrik, wie die Ankündigung verspricht. Gedanken an *Tausend-undeine Nacht* werden wach.

Das Interesse ist groß; das Foyer platzt aus allen Nähten. Die Texte – jeweils auch in der anderen Sprache gelesen – greifen das Flüchtlingsthema auf, sind aus der Arbeit einer Willkommens-Initiative entstanden und beschäftigen sich mit den leidvollen Erfahrungen der Flucht, ergänzt durch deutsche Gedichte, die

ebenfalls Themen wie Einsamkeit, Isolation usw. beleuchten. Es sind Themen, die uns alle betreffen, wie die unabhängig voneinander geschriebene Lyrik zeigt. Es ist aber auch nur eine Seite unseres menschlichen Daseins; doch alles, was Schönheit oder Leichtigkeit berühren könnte, bleibt in dieser Lesung ausgespart. Einzig die Musikstücke, die auf einer orientalischen Saz gespielt werden, verschaffen dem Publikum Verschnaufpausen zwischen all der Schwere, die in den Texten benannt wird und nicht immer leicht auszuhalten ist.

Dabei ist das Thema arabischstämmiger Flüchtlinge – wenn auch nicht in diesem Umfang – nicht neu; Autoren wie Rafik Schami und Said leben

schon seit längerem im Exil und setzen sich in ihren Texten mit ihrer Herkunft und ihrer Geschichte auseinander. Hier schimmert jedoch eine bunte Welt voller Schönheit, Humor und Skurrilität auf mit all der Reichhaltigkeit der arabischen Herkunftskultur, die die Bereiche Angst und Bedrohung nicht ausspart, aber immer auch einen Überlebensweg findet.

Heute ist das leider nicht der Fall. Hinzu kommt, dass die arabische Sprache aufgrund des etwas schüchternen und leisen Vortrags nicht ihre volle Klangintensität entfalten kann. Eine Anregung für die eigene Gedankenwelt und Auseinandersetzung ist es trotzdem.

bn

Meine Krankheitstage

Zuerst habe ich gedacht: So ein Mist! Jetzt musst du zu Hause bleiben. Keine Tagesstätte, keine netten Menschen, mit denen ich mich unterhalten kann, keine Aktivitäten. Von nun auf jetzt bin ich auf mich selbst angewiesen.

Da gehen schon die Gedanken im Kopf herum. Und zwar sind die Sinne darauf geschärft: wie bekomme ich die Zeit von Antibiotika zu Antibiotika ausgefüllt? Wie überbrücke ich die Zwischenzeit mit Essens Kochen, Körperpflege und seelischer

Hygiene? So wichtig Medikamente auch sind, am wichtigsten ist ein gewisser Fatalismus: Jetzt bin ich krank, also nutze ich die Gelegenheit, um mal zur Ruhe zu kommen und mich auszuruhen.

Es ist einfacher geschrieben als getan. Liebes Blatt Papier: Du bist jetzt mein Gegenüber und mein Gesprächspartner. Dir kann ich meine Gedanken anvertrauen. Am Anfang habe ich gedacht: Ich kann doch nicht kochen. Wie wird das werden? Gottseidank gibt es in dieser Ausnahmesitua-

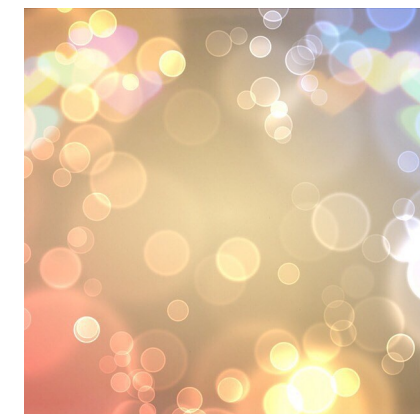
tion liebe Menschen, die ungefragt vorbeikommen und eine wunderbar duftende Hühnersuppe für mehrere Tage in meine Wohnung bringen.

Für meinen Gesundungsprozess sind nicht nur Medikamente wichtig, sondern der Gedanke an meine Person von außen in Form einer Hühnersuppe. Geholfen haben mir auch nette Telefonate sowie eine wunderschöne Rose, die ich immer anschauen konnte. – Kontakte nach außen sind ja so wichtig! Aber auch die Ruhe in sich selbst...

um

Eigenarten

Die Schnecke trägt ihr Schneckenhaus immer bei sich. Manchmal zieht sie sich darin zurück, vielleicht will sie dann ihre Ruhe haben oder sie wittert Gefahr. Die Schnecke ist sehr sensibel und langsam. Nie sollte man einen langsamen Menschen zu Schnecke machen.



Eine Sonderausgabe ist eine Gabe, die gesondert angeboten wird. Sonderausgaben können besonders vorzüglich sein, von besonderer Qualität. Deshalb dürfen sie ruhig teurer sein als andere Ware. Sonderausgaben haben es in sich.

Ein Karussell ist ein Spaßgerät für Menschen. Menschen, die im Karussell sitzen und fahren, lachen oft von Herzen. Das Karussell hat eine bestimmte Geschwindigkeit, deshalb ist es gut, sich richtig festzuhalten. Karussell fahren ist für Kinder und Erwachsene ein Vergnügen.

em



„Glücklichsein, wie lernt man das? Ich weiß es nicht. Das Glück kam zu mir!“

Ursula Meurer



„Einsamkeit ist der Weg, auf dem das Schicksal den Menschen zu sich selber führen will.“

Hermann Hesse

