



## 10 Fragen an Clemens Bertram

Injobber in der Tagesstätte Nord

### Wie beginnt dein Tag?

Ich dusche, mache mir Frühstück und dann geht's los in den Tag - entweder zur Arbeit oder zum Treffen mit Freunden.

### Was liest du gerade oder hast du zuletzt gelesen?

Ich interessiere mich für psychologische Fachliteratur und für Lokalgeschichten. Zuletzt habe ich „Das Leben annehmen“ von Matthias Wengenrodt und einen Heimatroman aus Bassum gelesen.

### Was ist deine Lieblingsmusik?

Ich höre gerne mal Pink Floyd, aber genauso auch klassische Musik, z.B. Bach. Und ich mag Instrumentalmusik verschiedener Orchester, bin

also für verschiedene Richtungen offen.

### Womit beschäftigst du dich gerne?

Im Moment habe ich nicht so vieles, mit dem ich mich gerne beschäftige; mit Musik möchte ich gerne wieder mehr machen.

### Was ist dir an deiner Freundschaft wichtig?

Ehrlichkeit, Treue und dass man füreinander da ist bei Problemen oder Sorgen.

### Was macht dich glücklich?

Wenn ich Zeit für mich habe, wenn ich gesund bin, wenn ich innere Ruhe finde.

### Was ärgert dich?

Inkompetenz - wenn Leute Sachen machen, von denen sie nichts verstehen. Unehrlichkeit und Unpünktlichkeit - das kostet nichts und kann sich jeder leisten!

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

Ich lege mir zuhause eine Schallplatte auf und telefoniere mit mir nahestehenden Menschen.

Clemens Bertram wird 1957 in Bremen-Nord geboren und macht später eine Ausbildung zum Großhandelskaufmann. Beruflich ist er lange selbstständig tätig, z.B. mit einem Crêpes-Stand.

Später entdeckt er u.a. bei der *Bremer Bootsbau Vegesack* und dem *Bundesverband kleinwüchsiger Menschen* seine Vorliebe für die Arbeit mit anderen Menschen.

Seit Anfang 2020 unterstützt Clemens die Tagesstätte Nord als Injobber.

### Wie entspannst du dich?

Früher mit Alkohol, jetzt genieße ich eine Tasse Kaffee oder Tee.

Ich entspanne auch beim Fernsehgucken oder manchmal am PC.

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

Gesundheit; einen größeren Freundeskreis; wieder mit Musik anzufangen.



Auf dem Weg zu neuen Abenteuern

Der *Treffpunkt* erscheint in losen Abständen circa zweimal im Jahr.

# Treffpunkt

## Tagesstätte

Tagesgeschehen + Tapetenwechsel + Turbulenzen

...für dich

N° 11

01-2020



Frühlingssehnsucht

In dieser Ausgabe:

Das Märchen vom Schuhverkäufer

Die Macht des Großhandels

Einfache Gerichte



### Das Märchen vom Schuhverkäufer

Es war einmal ein Schuhverkäufer namens Harry. Er hatte einen kleinen Laden in dem beschaulichen Ort Charry. Dort führte er ein bescheidenes und zufriedenes Leben mit seiner Frau Mary. Doch irgendwie fehlte ein wenig Pep im ewigen Alltagstrott und das Geschäft könnte auch besser blühen.

Eines Morgens kam ihm eine Idee. Ein Café-Raum mitten unter all den Schuhen, sozusagen ein Rondell, das könnte mehr Kunden anlocken. Frisch gebrühten Bohnenkaffee soll's auch geben und selbst gebackenen Kuchen von seiner Frau. Nach der Stärkung kann jeder ganz in Ruhe Schuhe anprobieren oder auch während des Kaffeetrinkens.

„Ich werde dann Geschichten erzählen über das alte Schuhhandwerk“, dachte er, machte sich sogleich ans Werk und holte sich eifrig motivierte Arbeiter hinzu. Danach hingte er ein Schild ins Fenster. Die Zutaten zum Schuhkauf sollten natürlich gratis sein. Und siehe da, die Kunden strömten nur so in den Laden. Bei besinnlicher Musik lauschten sie Harrys Plaudereien. Und die Schuhe verkauften sich wie warme Semmeln. Egal, ob sie passten oder wie sie aussahen. Die Hauptsache war die gemütliche Runde beim leiblichen Wohl.

Und die Moral von der Geschicht: Der Weg ist das Ziel! Die Schuhe mitsamt den Füßen führen uns zum frischen Kaffee...

nw

Bei Schuhwahl und Kaffeegenuss vergeht dir jeglicher Verdruss.



### Osterbasar & Flohmarkt

Am Donnerstag, den 09. April 2020 findet in der Tagesstätte Nord ein österlicher Basar und Flohmarkt statt. Ab 13 Uhr kann in der Galerie und im Kreativraum der Tagesstätte gestöbert werden. Österliche Basteleien werden ebenso feilgeboten wie attraktive Floh-

marktartikel verschiedener Besucherinnen und Besucher.

Dazu gibt es einen Kunstflohmarkt, bei dem Bilder und Zeichnungen aus der Galerie gegen eine Spende erworben werden können - Kunst, die für jeden erschwinglich ist.

Ab 15 Uhr wird in der Tagesstätte eine österliche Kaffeetafel angeboten. Zum vergünstigten Preis von 1,- € können Kaffee und Kuchen genossen werden. Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

bn



### Quellen

Fotos/Pictogramm: S. 1, 2, 4o+m, 5o+um, 6u, 7om, 8, 9, 10o+ul, 11o+ml+ul, 13u, 14, 15o+ml, 16u: über ClipArt; S. 3, 10mr+ur, 11ml+ul: privat; S. 4u, 5ml+mr, 12u, 15mr+u, 16m: tsn.

Bilder: S. 6: Jasmin Rust (Ausschnitt), 7ur: Adelheid Brünig, 7ol+or+ul: Galerie tsn.

Zitate+Buchquellen: S. 3: Philipp Erlach/Thomas Reisch Hrsg.): Vom Sinn des Lebens. Fischer Taschenbuch Verlag 2010, Frankfurt a.M.; S. 4, 8: Besinnliches/Gedanken für jeden Tag. Parragon Verlag, Bath/UK; S. 12: Goscinny/Uderzo: Asterix Band 38: Die Tochter des Vercingetorix. Egmont Ehapa Media GmbH 2019, Gütersloh; Hermann Gutmann: Herr Ober, der Tisch wackelt. Edition Temmen 2008, Bremen; Rosa Wolff: Arm aber Bio! Das Kochbuch. Edition Butterbrot 2010, München.

### 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  
Birgit Neske  
Hans-Joachim Niehues  
Kai Pestel  
Nicole Walker  
Ursula Meurer

Layout:  
Birgit Neske



**Kochtipps:**  
**Einfache Gerichte**

Ich habe überlegt, was ich als Nicht-Koch selbst zubereiten kann, und hier sind ein paar Anregungen für Gleichgesinnte:

1. Tortellini, in Brühe kurz aufgekocht.
2. Hawaii-Toast: Toastscheibe mit Mayonnaise bestreichen und mit einer Scheibe Kochschinken, einer Scheibe Ananas und einer

Scheibe Käse belegen, im Ofen überbacken (ca. 180° C, ca. 12 Minuten), bis der Käse leicht gebräunt ist.

3. Milchreis: Eine Fertigpackung Milchreis aufmachen und zubereiten, mit Kirschen oder Zimt servieren.

4. Ei oder Leberkäse auf Brot: Ei und/oder Leberkäse mit Butter in die Pfanne hauen, et-

was würzen und ein Butterbrot damit belegen.

5. Eine Tiefkühlpizza erwärmen.

6. Eine Packung Kartoffelsalat kaufen, dazu ein oder zwei Bockwurstchen in heißem Wasser erwärmen.

7. Nudelsuppe: Einen Brühwürfel mit kleinen Nudeln in Wasser kochen.

kp

**Stadttipp:**

**Literaturfestival gastgeber sprache**

Vom 28.02. bis zum 14.04.2020 findet zum wiederholten Male das Literaturfestival *gastgeber sprache* in Bremen-Nord statt. An verschiedenen Orten werden Lesungen veranstaltet, die meisten davon sind

kostenfrei.

So wird am Mittwoch, 18.03. um 19 Uhr *Hermann Hesses wunderbare Geschichte* in der Buchhandlung Otto & Sohn präsentiert; am Sonntag, 29.03. um 17 Uhr lesen Mitglieder der Autorenpruppe

*Literaturpforte* Fundstücke aus eigenen Werken.

Das komplette Veranstaltungsprogramm ist u.a. in der Buchhandlung Otto & Sohn oder der Stadtbibliothek Vegesack einsehbar.

bn

**Stadttipp:**

**Musik im nunatak**

Freitag, den 06.03. und Donnerstag, den 12.03. finden im nunatak in Bremen-Blumenthal Live-Musikveranstaltungen statt.

ten klängen die Herzen der Zuhörerschaft erfreuen wollen. Der Eintritt ist frei, am Ende wird um eine Hutspende gebeten. Alle sind eingeladen dabei zu sein.

*Nordic Crossing* und *Fish and Scale* heißen die Bands, die mit sanf-

ten klängen die Herzen der Zuhörerschaft erfreuen wollen. Der Beginn ist jeweils um 19 Uhr.

bn



**NUNATAK  
Blumenthal**

»Gemeinsam  
Kunst schaffen  
und erleben«

**Editorial**

Liebe Leserin, lieber Leser!

Das neue Jahr schreitet voran, und wir sind voller Erwartung auf den Frühling mit all seinem Licht, seinen Träumen und neuen Hoffnungen.

Wir schöpfen derweil Kraft aus schönen Erinnerungen, neuen Erfah-

rungen und lieben Gewohnheiten, von denen wir Euch berichten möchten. Aber auch unsere Sorgen und Zweifel kommen zu Papier; wir bewegen sie gemeinsam und wissen: es geht trotzdem weiter.

Wir sind gespannt auf neue Zeiten, die uns das Jahr schenkt, und freuen uns auf Eure Neugierde und Eure Gemeinschaft beim Lesen.

Viel Freude mit dem neuen *Treffpunkt* wünscht für die Redaktion

Birgit Neske.



**Das Glück**

Lass dich von dem Glücke suchen:  
Fehlt's den Weg, so mag es fluchen.  
Aber suchst du selbst das Glück,  
Kommst du fluchend oft zurück.

Wilhelm Müller

**Inhalt**

**Kurzgeschichte**

Das Märchen vom Schuhverkäufer S. 2

Ich nehme mein Leben selbst in die Hand S. 5  
Mein Lieblingsbaum S. 6

Die süße Versuchung S. 9  
Meine Reise nach Rom S. 10-11

**Editorial/Inhalt** S. 3

**Was mich glücklich macht..**  
Leben auf dem Lande S. 7

**Heiteres**  
Ewiges Leben S. 8  
Im Restaurant S. 13

**Tagesstätte**

Turnierzeit am Mittwoch S. 4  
Der rote Faden S. 4  
9. Vegesacker Sommerakademie S. 4

**Impulse**  
Die Macht des Großhandels S. 6  
Gaffer S. 8

**Buchtipp**  
Die Tochter des Vercingetorix S. 12  
Herr Ober, der Tisch wackelt S. 12

**Aus dem Stadtteil**

Sport ist Mord S. 5

**Reise-Impulse**  
Meine erste Reise mit dem Flix-Bus S. 9

Arm aber Bio! S. 13

**Tipps**

Einfache Gerichte S. 14  
Literaturfestival S. 14  
Musik im nunatak S. 14

**Termine/Impressum**

Osterbasar & Flohmarkt S. 15

Quellen S. 15  
Über uns S. 15  
Impressum S. 15

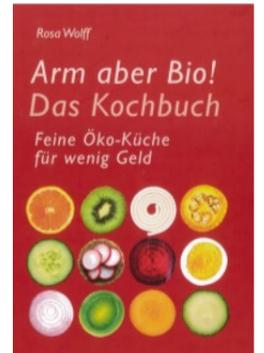
**Kurzinterview**

Clemens Bertram S. 16

### Arm aber Bio! – Das Kochbuch

Feine Öko-Küche für wenig Geld

von Rosa Wolff



Rosa Wolff wird mit ihrem Rezeptbuch endgültig zur Foodbloggerin – man beachte das Ausrufezeichen im Titel, eine Art Appell. Nur die Fotos hat sie nicht selbst gemacht, sondern eine Fotografin. 115 Rezepte mit genauer Anleitung sowie Zeitangabe, wie lange man für das jeweilige Rezept zum Kochen braucht, sind darin zu finden.

In ihrem Vorwort hat die Journalistin fromme Wünsche: Der Planet soll durch Bio- und ökologischen Nahrungsmittelanbau für unsere Kinder gerettet werden. In einem hat sie Recht, das muss ich als ungebildeter Bäckerssohn zugeben: Wenn wir das ganze Getreide weltweit nicht größtenteils als Tierfutter verwenden, sondern daraus Mehl für Brot machen

würden, dann gäbe es keine Hungersnöte mehr weltweit. Allerdings bleiben mir Zweifel an der Umsetzbarkeit ihres Anliegen. Für uns arme Leute erscheint es mir unerschwinglich. Doch finde ich Rosa Wolff trotzdem interessant, da sie sich wirklich viel Mühe gibt.

Ich erinnere mich an meine Oma mütterlicherseits: Sie hatte auch einige Angewohnheiten beim Essen durch die Kriegs- und Hungerjahre. Zum Beispiel hat sie Weißbrot auf einer Herdplatte geröstet, weil das die Menschen im Aussiedlerlager so gemacht hatten. Auch ihre einfache Hühnersuppe mit kleinen Nudeln sowie Quark mit Zwiebelröhrchen habe ich als Kind geliebt. Und mein Schulpausenbrötchen bestand lediglich aus

einem Roggenbrötchen mit einem Blatt Salat dazwischen. Das hat mir meine Oma immer mitgegeben zur Schule und das hat auch völlig gereicht. Ich brauchte keine Pizza oder etwas von McDonald's. Meine Oma hat auf ihrem Schrank Konserven gehortet (Mehl, Zucker, Salz und Seife): „Falls die schlechte Zeit mal wieder kommt!“ Und sie war immer enttäuscht, wenn ich als Kind nur eine Frikadelle bei ihr gegessen habe. Das konnte sie gar nicht verstehen, weil Fleisch im Krieg Mangelware war. „Iss was, Jung, dass aus dir was wird!“ Mein Opa aß immer fettige Graupensuppe. Im Übrigen hält Rosa Wolff ein Plädoyer für die Suppe, die sie als vergessenes und einfaches Gericht bezeichnet.

P.S.: Ich lebe immer noch!

kp

„Unzählige Male habe ich in Rezepten und Kochanleitungen gelesen, man solle vom Lauch nur das Weiße verwenden. Was für ein pseudo-vornehmer Unsinn. Das Weiße ist zarter, gewiss. Das Grüne aber ist reicher an so vorteilhaften Inhaltsstoffen wie Vitaminen und Mineralien. Also bitte: Verwenden Sie auch die grünen Teile, soweit sie frisch und saftig wirken.“

S. 148



### Im Restaurant

Der Gast will zahlen. Fragt der Kellner: „Was hatten wir denn?“

Antwortet der Gast: „Das weiß nur der Koch.“

Bestellt hatte ich Forelle.“

### Turnierzeit am Mittwoch



Für drei Turniere hängen Anmeldebögen am Fenster. Silke Rottinghaus vom Team der Tagesstätte ist Ansprechpartnerin für die Spielturniere: Skip Bo, Elfer raus und Rommé Cup.

Die Teilnehmerzahl schwankt zwischen acht und zwölf Leuten. Alle Teilnehmenden zahlen 1,- € pro Turnier. Das Geld wird gespart, um einmal im Jahr gemeinsam essen zu gehen. Zusätzlich steht während der

Spielzeit Kaffee satt für alle bereit.

Es ist eine kleine eingeschworene Gesellschaft, die von 14.00 Uhr bis 15.45 Uhr spielt. Beim Turnier vergessen alle für fast zwei Stunden ihre Umgebung, eigene Probleme, Zwicken und Zwacken des Körpers und lassen sich nur auf die eigene Mannschaft ein. Denn bevor ein Spiel beginnt, werden Nummern gezogen, so dass drei Mannschaften mit wechselnden Beteili-

gungen entstehen, die jeweils an einem Tisch gemeinsam spielen. Wichtig ist vor allem der Spaßfaktor.

Es gibt manche, die müssen sich auf die anderen Menschen erst einlassen. Das bedarf auch einiger Übung. Andere versuchen durch heitere Sprüche die Konzentration beim Spielen aufzulockern. Eins ist ganz klar: Die, die einmal mitgemacht haben, kommen gerne wieder. Neue Mitspieler sind gerne gesehen!

um

„Jemand, der noch nie einen Fehler gemacht hat, hat noch nie etwas Neues ausprobiert.“

Albert Einstein

### Der rote Faden

Verstehe ich das richtig, also ein roter Faden, der sich durch das Leben zieht, so wie ein goldener Faden vielleicht? Wo soll man anfangen? Ist gar nicht so einfach!

Ich möchte also den Faden, egal ob rot oder golden, möglichst nicht verlieren und wenn ja, dann ist das eben so...

Alles hat seine Zeit... Wir arbeiten daran, versprochen!!! Ich freue mich auf die Sommerakademie! Auf Wiedersehen...

hjn



### 9. Vegesacker Sommerakademie

08.-26. Juni 2020



Bei der Sommerakademie erwartet Euch dieses Jahr eine bunte Wandertüte an Kursen, die eure Kreativität

anregt, Begegnungen ermöglicht und euch neue Dinge entdecken lässt.

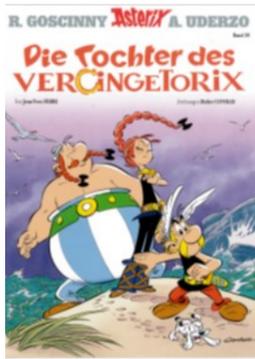
Seid dabei, macht euch

auf den Weg und lasst euch von euch selbst verwundern. Die Anmeldung startet am 04. Mai 2020.

bn

Die Tochter des Vercingetorix

Asterix-Comictipp, Band 38



Die berühmten Gallier nehmen die Tochter eines gallischen Kriegshelden auf, um zu verhindern, dass Adrenalina von den Römern gecatcht wird. Julius Cäsar unternimmt alles, was er kann, um Adrenalina zu fangen. Der Name von Adrenalina ist Pro-

gramm: Sie mischt die Gallier und ihre Verfolger richtig auf.

Man kann den Comic locker in einer Stunde lesen. Neu ist, dass der berühmte Zaubertrank von Miraculix, der den Galliern Superkräfte gibt, ähnlich thematisiert wird wie Alkohol.

Die Hauptfigur Adrenalina sieht Greta Thunberg, der Klimaaktivistin, sehr ähnlich. Und der Sohn des Schmieds heißt bezeichnenderweise Selfix. Aber mehr wird nicht verraten: Das Lesen muss ja auch spannend sein und – wie immer – gibt es ein Happy End.

kp

Herr Ober, der Tisch wackelt

Beim Essen aufgegabelt

von Hermann Gutmann



Hermann Gutmann erzählt in kurzen Kapiteln seine Erlebnisse rund um das Thema *Essengehen*. Seine Frau hält ihn *auf Zack* und Gutmann und seine Bekannten sind einem guten Essen und Trinken nie abgeneigt.

Und dass an einem Abend zur gleichen Zeit im gleichen Restaurant zwei Tische gleichzeitig wackeln, ist schon ungewöhnlich, oder?

Gutmanns Bücher wenden sich vor allem an

etwas ältere Semester, doch auch sonst lassen sich die Geschichten gut nebenbei lesen, sie sind unterhaltsam geschrieben, mit typisch bremischem Blickwinkel und sehr amüsant.

kp

Auf Geschäftsreise

„(...)Zu Hause gibt es Müsli, was ja auch nichts Schlimmes ist. Aber warum, so fragt sich Tünnermann, jeden Tag?

Tünnermann gönnte sich zur Feier des Tages ein gekochtes Ei, brachte alles zu seinem Platz, machte aber vorsichtshalber noch einen Rundgang um das Frühstücksbuffet, der ihm Erdbeer- und Aprikosenmarmelade eintragen sollte.

(...) Frau Tünnermann war ja nicht dabei.“

S. 52



Sport ist Mord



Sport ist Mord, das dachte ich bisher immer. Bis ich bei einem Preisausschreiben vier Tage im Fitness-Studio gewonnen hatte. Beim ersten Mal war ich noch ziemlich unsicher, als ich die vielen Geräte sah. Doch mein Trainer war nett, er hat mir alles in Ruhe gezeigt und erklärt.

Inzwischen habe ich Freude daran zu trainie-

ren, weil ich meinen Körper wieder bewusst wahrnehme. Nach einer Stunde Training fühle ich mich gut, sogenannte Glückshormone werden freigesetzt. Jeder kann sich aussuchen, Gymnastik am Boden oder an den Geräten zu machen. Des Weiteren werden Yoga und Tanzgruppen angeboten und es gibt eine Massageliege.

Da ich einen Schulter-

bruch hatte, betreibe ich Reha-Sport zu einem vergünstigten Preis von 16,90 € monatlich. Mein Körper hat wieder Spannung und ich mag es mittlerweile, jeden einzelnen Muskel zu spüren (bei leichtem Muskelkater...). Im Übrigen wirkt es sich gut gegen Depressionen aus, genauso wie das Laufen an der frischen Luft.

nw

Ich nehme mein Leben selbst in die Hand

Soziale Kontakte im Stadtteil finden



Da sitze ich nun in meiner guten Stube und denke nach. Zugegeben, ich bin etwas frustriert. Mein Leben könnte etwas bunter und interessanter sein. Sich allein auf den Weg zu machen, macht mir nicht so viel Spaß. Ich brauche Menschen, die meine Interessen teilen. Aber wie finde ich die? Durch eine Kontaktanzeige in der BLV oder unterwegs im Café, in der Stammkneipe um die Ecke? Hm, ich weiß nicht so recht, bin ungeduldig. Jetzt soll es sein und nicht später. Und was sagte mein Schwager

neulich: „Guck doch mal bei *nebenan.de!*“

Das werde ich jetzt machen, nur mal so aus Neugierde. Ich stelle fest, dass es dort mehrere Rubriken gibt: Etwas suchen, etwas anbieten, um Hilfe oder Auskunft bitten, aber auch Leute kennenlernen. Des Weiteren gibt es auch Jobangebote, z.B. als Putzhilfe oder Babysitter. Das ist echt interessant.

Ich geh auf die Seite *Gruppen* und suche mir etwas Passendes aus. Dann schreibe ich impulsiv gleich mehrere Leute

an. Siehe da, schon kommt nach kurzer Zeit die erste Antwort. Inzwischen habe ich einige Leute kennengelernt und wir treffen uns regelmäßig zum Spaziergehen, im Restaurant, bei Veranstaltungen und was sich gerade so ergibt. Jeder bringt sich ein mit neuen Vorschlägen. Es entstehen zarte Freundschaften. Nun habe ich sogar eine eigene Gruppe erstellt und bin stolz auf mich und das Neugewonnene.

Was ich daraus gelernt habe: Wenn ich etwas

erreichen will, muss ich selbst aktiv werden und nicht warten, dass es einfach passiert. Sicherlich gehört etwas Mut dazu, aber wie heißt es so schön: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Und wenn es nicht klappt, probier ich halt was anderes aus. Nur nicht aufgeben! Ich kann es nur jedem empfehlen, der sich einsam fühlt. **Die Erfahrungen sind natürlich ganz individuell. Ich habe jedenfalls das Gefühl, ich bin auf einem guten Weg. Der erste Schritt ist entscheidend.**

nw



### Mein Lieblingsbaum



Ich hatte einen Lieblingsbaum in St. Magnus in der Richtofenstraße – es war eine dicke alte Eiche, die wohl schon 200 Jahre alt war. Wenn ich Pause gemacht habe, lehnte ich mich an ihn und fragte mich, was er wohl schon alles erlebt hatte an Unwettern, heißen Sommern und Menschen...

Er wurde gefällt, weil seine Wurzeln die Straße aufzureißen drohten. Was ich aber irgendwie komisch fand, dass er sich irgendwie doch noch gerächt hat: Sein Stamm war so dick, dass die Autos im Winter (wenn Schnee lag und man den Stamm nicht sehen konnte) sich regelmäßig an ihm festfuhren.

Einmal sogar ein Krankenwagen.

Irgendwann haben sie auch den Stamm ausgegraben. Jetzt erinnert nichts mehr an meine Lieblingseiche – außer dem, was ich hier schreibe. Meine Erinnerungen... Vielleicht erinnern sich ja auch noch andere ältere Menschen an den Baum.

kp

Zu fällen einen großen Baum, braucht's eine halbe Stunde kaum.  
Zu wachsen, bis man ihn bewundert, braucht's, bedenkt es, ein Jahrhundert.

### Die Macht des Großhandels

„Es tut uns leid, Ihr Medikament ist nicht vorrätig, der Großhandel hat nicht geliefert!“ – Dies bekamen im letzten Quartal des vergangenen Jahres viele Patienten bei ihrem Besuch in der Apotheke zu hören. „Sie müssen auf ein anderes Medikament ausweichen“, war der einfache Kommentar.

Wer jedoch in einer Depression gefangen ist, fühlt sich wie gelähmt und kann keinen klaren Gedanken. Andere reagieren wütend und verstört. Einige wenige gehen zu ihren Ärzten zurück und lassen sich unwillig Ersatzpräparate mit gleichen Wirkstoffen auf ein Rezept schreiben. Allen ist Folgendes gemein-

sam: Jede, jeder ist total verunsichert.

Auch ich war betroffen und fühlte mich wie vor den Kopf geschlagen. Nicht nur für mich, für alle Menschen mit chronischer Erkrankung sind die Medikamente lebenswichtig und müssen regelmäßig eingenommen werden.

Doch wer liefert diese Medikamente? Es ist der Großhandel. Und der ist nicht mehr nur in Deutschland beheimatet. Die Pharmaindustrie ist nach China, Indien etc. ausgelagert worden. Dort sitzt der Großhandel. Man kann nur spekulieren, ob sie eventuell das große Geld mit unseren

Krankenkassen machen wollten – oder ob es an anderen Mechanismen lag?! Kurz vor Weihnachten habe ich meine Apotheke angerufen und gefragt, ob mein spezielles Medikament vielleicht lieferbar wäre? „Aber sicher! Morgen können Sie es abholen!“ Am nächsten Tag war ich bei meinem Arzt und habe mir das Rezept geben lassen. Es ist eine Art von Glück, wenn alles wieder in geordneten Bahnen verläuft! Denn wenn Medikamente gewechselt werden müssen, kann es zu Nebenwirkungen führen, die nicht eingeplant werden können...

um



### 7. Tag / 4. Tag Rom

Wir fahren mit der Métro zum Vatikanstaat. Für uns stehen Museumsbesuche und die Sixtinische Kapelle auf dem Programm. Hinter der Sicherheitsschleuse erklärt uns unsere Reiseleiterin Claudia in den Gärten die Malerei von Michelangelo. Anschließend durchwandern wir im Vatikanmuseum verschiedene Galerien mit Statuen, Gobelintepichen und Gemälden, u.a. von Raffael. In der 800 m<sup>2</sup> großen Sixtina bewundern wir schließlich die vielfältigen Decken- und Wandmalereien von Michelangelo: Szenen des Alten und Neuen Testaments, Abbildungen der Propheten, des Jüngsten Gerichtes... Im Anschluss treten wir in den riesigen Kirchenraum von St. Peter ein. Der Prunk und die Ausstattung überwältigen uns. Draußen genießen wir den fantastischen Blick auf den Petersplatz. Mit Kaffeetrinken und einem gemütlichen Shoppingbummel klingt der Nachmittag aus.

### 8. Tag / 5. Tag Rom

Heute ist ein schöner Sonnentag mit 25 °C. Mit der Métro fahren wir zur Laterankirche San Giovanni, der ersten Kirche der frühen Christenheit. Als Kaiser Konstantin im Jahr 375 n.Chr. das Christentum zur Staatsreligion erklärte, gab er ihnen Grundstücke der Lateran-Familie zum Bau der ersten Christen-Kirche. Ebenso wurde zum Bau der Kirche Santa Maria Maggiore verfahren. Die größten Schätze der Kirche sind ihre Mosaik aus der Blütezeit der römischen Mosaikkunst. Nach kurzem Shopping fahren wir nach Hause ins Hotel und ruhen uns aus.



### 9. Tag / 6. Tag Rom

Mit dem Bus fahren wir in die Albaner Berge zur Villa d'Este, die zum Unesco-Weltkulturerbe gehört. In einem großen, fantastisch angelegten Terrassen-Garten gibt es u.a. verschiedene Wasserfontänen zu bestaunen. Weiter geht es zur Sommer-Residenz des Papstes, wo wir eine Mittagspause abhalten. Der nächste und letzte Weg führt uns heute in ein Weinanbaugebiet, wo uns eine köstliche Weinprobe mit dreierlei Sorten Wein, Oliven und Tomatenbrot erwartet. Wunderbar angeregt treten wir unsere Rückreise nach Rom an.



### 10. Tag / 7. Tag Rom

Heute ist unser Rückreisetag. Wir frühstücken ausgiebig und fahren dann zum Bahnhof Termini, um Proviant für die Fahrt zu besorgen. Wir nehmen auch einen kleinen Mittagsimbiss ein. Zurück im Hotel entspannen wir auf dem Liegestuhl und beim Nachmittagskaffee. Schließlich ist es soweit: mit dem Taxi geht es los zum Flughafen, um 19.55 Uhr startet unser Flieger. Nach weiterer Bus-, Regio-Bahn- und Taxifahrt erreichen wir glücklich das Zuhause meiner Schwester.



### 11.-13. Tag

Nach weiteren drei Tagen zu Gast bei meiner Schwester kehre ich in meine eigene Wohnung nach Bremen zurück. Ich bin so übervoll mit Eindrücken, dass es mir schwer fällt, alles zu verarbeiten. ...





### Meine Reise nach Rom

Oktober 2019



#### 1. Tag

Heute ist der Tag, an dem ich nach Berlin zu meiner Schwester fahre. Ich bin ganz ruhig und guten Mutes. Um sechs Uhr stehe ich auf und fahre später mit dem Bus nach Lesum. Um 9.30 Uhr bin ich in Bremen-Hauptbahnhof. Mit dem Flixbus erreiche ich Berlin – eine Stunde später als geplant. Meine Schwester holt mich ab und es ist ein herzliches Wiedersehen. Nun bin ich in Berlin. „Hurra!“

#### 2. Tag

Frisch ausgeschlafen und gut entschlossen gehen wir in den Tag. Nach einem gemütlichen, nährstoffreichen Frühstück fahren wir nach Bernau zum Friseur. Ich hoffe, das gefällt den Italienern. Vom Wetter werden wir verwöhnt. Wieder zuhause angekommen, legen wir uns ein bisschen zur Ruhe. Gegen Abend machen wir es uns gemütlich und tauschen viele Gedanken und Worte aus.

#### 3. Tag

Der Tag ist voller Regen. Für die Natur wunderbar. Wir treffen letzte Vorbereitungen für unsere Reise, tauschen uns aus und essen gemütlich.



#### 4. Tag / 1. Tag Rom

Auf nach Rom! Mit Taxi, S-Bahn und Bus fahren wir zum Flughafen. Hier herrscht unsagbares Chaos, denn die Gepäckbänder sind kaputt. Nach langem Hin und Her können wir unsere Koffer aufgeben. Zwei Stunden später landen wir in Rom. Wir werden in unser Hotel gebracht – ein altherrschaftliches Haus aufs Modernste eingerichtet – und erkunden anschließend die Umgebung. Abends treffen wir die anderen Teilnehmer unserer Gruppe und laben uns gemeinsam an einem guten Buffet. Es wird viel gelacht. Der Abend klingt aus in einem wunderschönen Raum mit exklusivem Klavierspiel.

#### 5. Tag / 2. Tag Rom

Nach dem Frühstück trifft sich unsere Reisegruppe. Uns erwartet ein Tag voller Sehenswürdigkeiten. Wir beginnen beim National-Denkmal, das an die Gründung des italienischen Staates 1870 erinnert. Von dort gehen wir zum Forum Romanum an uralten Häusern vorbei, die seit 240 n.Chr. bestehen. Wir genießen den Ausblick und erklimmen den Hügel Palatin – einer der sieben Hügel Roms. Von dort nehmen meine Schwester und ich eine Abkürzung zum Kolosseum, von dessen Größe und Architektur wir überwältigt sind. Es ist 53 Meter hoch, fasst 75000 Zuschauer und im Kellergewölbe werden Tiere gehalten. Wir sehen außerdem die Kirche San Pietro mit der Moses-Statue von Michel Angelo. Nach diesen eindrucksvollen Begegnungen kehren wir ins Hotel zurück und gehen anschließend Pizza essen.



#### 6. Tag / 3. Tag Rom

Heute steht der Trevi-Brunnen, größter und bekanntester Brunnen Roms, auf dem Programm. Wir gehen von dort zur Spanischen Treppe, die von der Kirche Santa Trinità dei Monti hinab zum Spanischen Platz führt. Dieser hat seinen Namen von der dort ansässigen Spanischen Botschaft und war früher sogar spanisches Hoheitsgebiet. Im 18. Und 19. Jahrhundert lebte rund um den Platz eine internationale Künstlergemeinschaft; heute befinden sich hier exklusive Modeläden. Für viele ist es ein beliebter Treffpunkt, und auch wir schlendern ein wenig über den Platz und durch die Gassen.

# Leben auf dem Lande...



**Damals war ich ein kleiner Junge, heute bin ich ein großer Junge. Das Kind in mir ist lebendig und dafür danke ich dem Herrn allezeit.**

**Ach ja, damals...**

Ich verbrachte sehr viele Kindheits- und auch Jugendtage auf dem Bauernhof von Tante und Onkel in Schulenberg, ein Ort nahe Harpstedt.

Eltern, Bruder und Schwester verreisten liebend gerne nach Italien, ich wiederum machte liebend gerne Urlaub auf dem Bauernhof. Da gab es so viel zu lernen und zu bestaunen, aber auch zu basteln.

Ich wusste damals vom Eschenbaum, der sich mit seinen Zweigen sehr gut zum Flitzebogen-Basteln eignet. Also Zweig ab, Rinde ab, etwas Schnitzerei und siehe da: Es ist etwas entstanden – wenn's auch nur ein Flitzebogen war. Zu dem Flitzebogen gesellten sich noch einige Vogel-Nistkästen und diverses andere. So ist für einen nicht mehr ganz so kleinen Jungen immer genug zu helfen und zu tun bei den Verwandten auf dem Lande. Um viertel vor acht waren wir schon lange auf: Kühe melken und fünf Schweine füttern um acht Uhr, Frühstück, Besuch empfangen bei einem Korn, gute Gespräche. Ihr versteht wohl, warum ich den Bauernhofurlaub zu der Zeit Italien oder Österreich vorzog??

Mein Weg als Landwirt oder Gärtner war wohl schon vorprogrammiert. Pfirsichbäume zu pflanzen kann ich für unser hiesiges Klima kaum empfehlen. Zu kalt und zu empfindlich. Pfirsiche zu essen empfehle ich dagegen sehr.

Danke – Mit freundlichen Grüßen,



hjn

## Gaffer

Die Pest der Smart-Generation

Es ist erschreckend, was sich auf deutschen Straßen abspielt. Sofort, wenn ein Unglück, Unfall, Feuer, oder sonst etwas Schlimmes passiert, sind sie da, die Gaffer! Früher hätte man Schaulustige gesagt.

Sie behindern die Rettungskräfte, filmen alles mit ihren Smartphones und stellen dies auch noch ins Internet – ohne Hemmungen, die Würde des Menschen zu verletzen. Auf den Autobahnen ist es besonders schlimm: Einem Polizisten ist vor kurzem der Kragen geplatzt. Er hielt die Gaffer an und fragte, ob sie die Toten aus der Nähe sehen wollten. Das wollten sie dann doch nicht, ein Gaffer fing sogar an zu weinen.

Inzwischen baut die Polizei Sichtschutzwände an Unfallstellen auf, aber es gibt einfach zu viele Unfälle. Man müsste das Gaffen härter bestrafen: Sofortiger Führerscheinentzug oder Gefängnisstrafen wären da angemessen. Manchmal werden Rettungskräfte auch

körperlich angegriffen. Das ist schlimm, weil dadurch Menschen sterben müssen. Ich habe ja gar nichts gegen Selfies, aber bitte nicht mit Toten! Die Smartphone-Generation denkt da wohl anders.

Die Berichterstattung im Fernsehen stützt sich oft auf Handy-Aufnahmen, aber ich frage mich, ob das nicht „too much information“ ist? Bilder können lügen, das wissen auch die rechts gerichteten und andere Extremisten – man denke nur an die sogenannte Flüchtlingskrise. Man müsste auch darüber nachdenken, den Paragrafen zur Störung der Totenruhe zu verschärfen! Die allgemeine Verrohung im Verhalten wird immer stärker und die Hemmschwelle sinkt dagegen. Und der schamlose Voyeurismus wird immer größer. Nur um im Internet das brutalste Foto zu posten.

Das ist meiner Meinung nach krank, und es ist ein gesamtgesellschaftliches Problem. Wer hat versagt:

die Parteien, die Schulen, die Kirchen oder die Elternhäuser? Höchstwahrscheinlich alle. Ich bin noch mit festen ethischen und moralischen Begriffen erzogen worden – das geht der Smartphone-Generation völlig ab. Dazu kommt bei den jungen Leuten ein gewisser Exhibitionismus. Nur so sind die ganzen Nacktbilder zu erklären. Und natürlich die ganzen Hass-Kommentare im Internet, von den Pädophilen will ich gar nicht mehr sprechen. Kurzum, die gesamte Gesellschaft ist in dieser Beziehung völlig aus dem Ruder gelaufen, und es wird nichts besser, sondern immer extremer und schlimmer! Das ist auch ein Generationskonflikt – in meiner Kindheit gab es keine brutalen Internet-Videos. Man kann nur versuchen, die Menschen darüber aufzuklären, was denn die Würde des Menschen in Wirklichkeit ist: **Die Würde des Menschen ist unantastbar!** (Grundgesetz §1)!

kp

## Ewiges Leben

Ein älteres Ehepaar kommt in den Himmel und Petrus zeigt ihnen alles.

Er sagt: „Hier ist Ihre

Villa, Ihr Porsche, Ihr Koch, der Tennisplatz und alles weitere!“

Sagt der Mann wütend zu seiner Frau: „Und

das hätten wir alles schon viel früher haben können, **ohne deine gottverdammten Knoblauch-Dragees!**“

kp



„Glücklichsein hängt davon ab, was man geben kann. Nicht davon, was man bekommen kann.“

Mahatma Gandhi



## Meine erste Reise mit dem FlixBus

Heute begeben sich auf eine Reise nach Hamburg, und zwar mit dem sogenannten FlixBus. Zuerst fahre ich mit Bus und Bahn zum Bremer Hauptbahnhof. Von dort aus gehe ich zum Breitenweg gegenüber von McDonald's.

Ein wenig aufgeregt bin ich schon. Gebucht habe ich die Fahrt im Internet auf der zugehörigen App. Nun schaue ich auf meine Nummer und halte Ausschau nach dem richtigen Bus. Der Fahrer kontrolliert auf meinem Handy die Buchung und

dann kann es losgehen. Der Bus ist ziemlich voll mit jungen Leuten, aber ich ergattere trotzdem einen schönen Platz im Oberdeck. Dort genieße ich die Aussicht während der Fahrt. Die Sonne scheint durch die Fenster, ich entspanne mich und höre Musik.

Nach nur eineinhalb Stunden erreichen wir den Hamburger Hauptbahnhof. Ein guter Freund von mir erwartet mich bereits. Jetzt werden erstmal Fotos gemacht. Dann schauen wir uns in Ruhe den Bahnhof



## Die süße Versuchung

Einkauf wie in alten Zeiten

Mitte des letzten Jahres hatte ich die Gelegenheit, in Bernkastel-Kues an der Mosel das Museum ZYLINDERHAUS zu besuchen. Auf zwei Stockwerken sind Autos, Motorräder, Mopeds und Fahrräder mit Motoren zu bestaunen. Außerdem gibt es eine alte Apotheke und einen Tante-Emma-Laden aus den 1950er Jahren zu sehen.

Von diesem Tante-Emma-Laden möchte ich berichten: Wer kennt sie nicht, diese

Läden auf dem Lande mit Waren des täglichen Bedarfs? Dort konnte man noch anschreiben lassen. Man kannte sich eben. Ich kann mich gut an die große Waage erinnern, mit der Zucker, Salz, Mehl, Obst, Gemüse, Kartoffeln etc. abgemessen wurden. Danach wurde an der Kasse bezahlt. Neben der Kasse hatten Bonbongläser ihren Platz. Das war die süße Versuchung für uns Kinder. Die Süßigkeiten waren in verschiede-

an und beschließen, in das bekannte Schweinske-Lokal einzukehren. Es ist gemütlich, das Essen schmackhaft und preiswert. Danach gibt's einen Bummel durch die Fußgängerzone und zum krönenden Abschluss einen Spaziergang rund um die Alster. Ich fotografiere den wunderschönen Sonnenuntergang, der sich im Wasser spiegelt, und natürlich den Michel.

Die Fahrt hat sich gelohnt und ich starte zur Rücktour wieder mit dem FlixBus. Diesmal ist



er angenehm leer. In Bremen angekommen, habe ich sofort Anschluss an den Zug nach Vegesack. Es war ein recht preiswerter Trip in die schöne Hansestadt, hin und zurück für 10,- €.

Und so werde ich auch mal andere Orte besuchen, wie zum Beispiel Cuxhaven. Da ich mir aus finanziellen Gründen keine teuren Reisen leisten kann, freue ich mich, auf diesem Weg mal in die Ferne zu kommen, um mich vom Alltag zu erholen.

nw

Nähere Infos und viele Bilder zum Museum gibt es unter [www.zylinderhaus.de](http://www.zylinderhaus.de)

