

10 Fragen an Yücel Akilic

Besucher der Tagesstätte Nord

Wie beginnt dein Tag?

Gut. Ich trinke Kaffee und frühstücke mit meiner Familie.

Was liest du gerade oder hast du zuletzt gelesen?

Ich lese die Tagespresse.

Was ist deine Lieblingsmusik?

Michael Jackson.

Was ist dir an einer Freundschaft wichtig?

Ehrlichkeit.

Was macht dich glücklich?

Wenn ich sechs Richtige im Lotto habe, bin ich glücklich; ich spiele auch regelmäßig.

Im Alltag freue ich mich, wenn ich meine Ruhe habe und mich keiner stört.

Was ärgert dich?

Meine Krankheit.

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

Ich suche mir eine Beschäftigung und gehe zum Beispiel spazieren.

Wie entspannst du dich?

Ich mache eine Kaffeepause oder ruhe mich kurz aus.

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

Ich würde mir wünschen, dass ich wieder fit bin so wie früher. Das ist mein einziger Wunsch.

Yücel wird 1965 in Sivas in der Türkei geboren. Als er ein Jahr alt ist, wandern seine Eltern mit der Familie nach Deutschland aus. Sie ziehen nach Bremen-Gröpelingen, wo Yücel bis heute noch lebt.

Er ist verheiratet und hat vier Kinder.

Seit gut drei Jahren unterstützt Yücel die Arbeit der Tagesstätte Nord im Garten, bei der Müllentsorgung und in der Küche. Er ist mit seiner freundlichen, aufgeschlossenen Art ein gern gesehener Besucher.



November-Haiku

Langsam gehe ich
In feuchter Luft ein Himmelsgruß
Lässt Farben leuchten

bn

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

Treffpunkt Tagesstätte

Tagesgeschehen + Tapetenwechsel + Turbulenzen

...für dich

N° 13

2020 . dezember



...bis das neue Licht kommt...

...vor der Dunkelheit...

...ein letztes Leuchten...

In dieser Ausgabe:

Meine Musik

Lärmverschmutzung

Am Freitag gibt's Überraschung ...



„Die Sterne und die Rosen sind mit dem Wind gefallen, der Weihnachten fortgetragen hat.“

Alfonso Gatto

Die Umgestaltung

Endlich nehme ich die ätzende Weihnachtsdekoration ab, bin froh und gut gelaunt, dass alles gut verstaubt ist. Dieser Kitsch regt mich auf. Doch plötzlich empfinde ich meine sonst so gemütlichen Räumlichkeiten als nackt, kahl und ungemütlich. Somit beschließe ich, mir einen Gummibaum zuzulegen und fahre in den nahe gelegenen Baumarkt.

„Naja gut“, überlege ich, „stolzer Preis: neunzehn Euro neunundneunzig. Aber ganz hübsch.“ Des Weiteren packe ich einen Buddha und eine Sternchen-Lichterkette in den Einkaufswagen.

Fröhlich und mit viel Elan gestalte ich meine Wohnung um und entferne noch ein paar Wollmäuse. Gut sieht es aus. Eine ganz andere Stimmung kommt in mir hoch. Ich begieße den Gummibaum mit Dünger und erfreue mich zutiefst. Aber davon abgesehen, dass er doch recht teuer war, überlege ich und stelle voller Entsetzen fest, dass er nicht wächst. Ein Spezialdünger muss her! Den Preis erwähne ich lieber nicht. Nach Wochen bin ich völlig empört, dass sich immer noch nichts tut, und rufe im Baumarkt an: Warteschleife.

„Naja“, denke ich, „dann fahre ich eben dorthin.“ Wut-schnaubend schildere ich den Fall. Die Dame, die meine ganze Wut abbekommt, schaltet die Freisprechanlage an und ruft per Mikrophon schmunzelnd den Chef an: „Herr Müller, bitte Apparat 8, hier möchte sich eine Dame persönlich beschweren, die sich Tag für Tag wundert, dass ihr Gummibaum nicht wächst, der aus Kunststoff gefertigt wurde.“ Alles guckt mich an und mein Gesicht wird immer roter. Der Herr Müller begrüßt mich dann recht freundlich per Handschlag. Als Trost darf ich mir ein Alpenveilchen aussuchen. Hauptsache, die Blüten fallen nicht ab... „Danke“, sage ich und werde es in Ehren halten.

bh



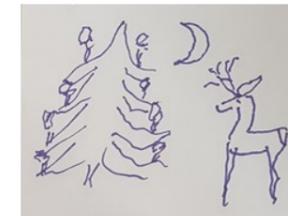
Letzte Weisheiten

Ich habe mich dazu entschieden, Männern, Straßenbahnen und Bussen nicht mehr hinterherzulaufen.

Der Zweifel nagt, doch die Liebe führt uns.

um

um



Quellen

Fotos/Pictogramme: S. 1, 3, 4, 5, 7, 12, 13, 15, 16: tsn; S. 6o: www.quartier-bremen.de/category/projekte/nunatakblumenthal/; S. 6u: WK vom 14.07.2020/kristina bumb; S. 2, 4u, 5u, 8, 9, 10o+m, 11, 14: Onlinegrafiken.

Bilder/Zeichnungen: S. 10u: galerie tsn - käuflich zu erwerben über die Tagesstätte Nord, S. 15: um.

Zitate+Buchquellen: S. 2: Weihnachten. tosa-verlag, Fränkisch-Crumbach 2011; S. 3: Vincent van Gogh: Feuer der Seele. Insel Verlag, Frankfurt a.M. 1990; S. 8, 11, 14: Goldene Gedanken für die Seele. arsEdition, München 2005; S. 9: Hermann Hesse: Lektüre für Minuten. Suhrkamp Verlag, Frankfurt a.M. 1975; S. 12: Jürgen Feder: Der Pflanzenretter. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München 2020; S. 12/13: Das Kochbuch aus Bremen. Wolfgang Hölker Verlag, Münster 1975; S. 13: Rafik Schami: Die geheime Mission des Kardinals. Hanser Verlag, München 2019.

Abkürzungen: o=oben, m=mitte, u=unten, tsn= Tagesstätte Nord.

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!



bn

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

Kai Pestel

Marina Köster

Matthias Hohnke

Nicole Walker

Ursula Meurer

...und Gäste

Layout:

Birgit Neske

Meine Musik

Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll, wenn ich hier über meine Musik schreibe. Aber es ist tatsächlich so: vor einigen Monaten komme ich auf die Idee, im Internet nach Musikprogrammen zu suchen. Und gleich auf der ersten Seite bei Google stoße ich auf ein sogenanntes Notationsprogramm. Mit einem solchen Programm kann man Melodien komponieren. Ich lade es mir auf den Computer und beginne, mich damit zu befassen. Meine Überraschung ist groß: So bemerke ich sehr schnell, dass man in einem solchen Programm eine Orchester-Partitur öffnen kann, um dort selber Melodien erstellen zu können. Das Interessante ist, dass ich beim Komponieren die Orchester-Klänge am PC höre. Und sie klingen so herrlich echt! Es ist das erste Mal in meinem Leben, dass ich so etwas ausprobieren. Meine Begeisterung nimmt kein Ende mehr. Der Nachteil: ich sitze sehr häufig und lange vor dem PC. Meine Lebensgefährtin macht sich schon Gedanken, ob ich computersüchtig bin. Aber in gemeinsamen Gesprächen finden wir heraus, dass dem nicht so ist...

Doch zurück zum Komponieren. Das Wort *komponieren* bedeutet so viel wie *zusammensetzen*. Nun ja, ich schaffe es, Töne und Klänge zusammenzusetzen, dazu bin ich fähig. Aber welcher tiefere Sinn liegt dann in der von mir geschaffenen Melodie? Da ich das Kom-

ponieren nicht an einer Musikhochschule gelernt habe, versuche ich es auf folgende Weise: ich erinnere mich an die Klänge der Musikwerke von Bruckner, Tschaikowski, Brahms, Beethoven und anderer großer Meister... Ich höre sie immer wieder gern. Beim Komponieren habe ich so etwas wie ein Grundgefühl in mir, z. B. ein Gefühl der Trauer oder der Begeisterung. **Dieses Gefühl will ich in Klänge umsetzen.** Ich setze also eine Note in eines der fünflinigen Notensysteme der Partitur und höre gleichzeitig z.B. den Klang der Geigen-Gruppe im Orchester. Als ich diesen Klang das erste Mal höre, traue ich meinen Ohren kaum - so echt klingt er. Danach nehme ich mir die anderen Streicher-Gruppen vor. Die Bratschen, Celli und Kontrabässe. Ich höre mir den Gesamtklang aller Streichinstrumente an und bastle an diesem Klang so lange herum, bis er mir gefällt. Aber so manches Mal erzeuge ich dabei einen Klang, den ich gar nicht haben wollte, der mir aber in diesem Augenblick so sehr gefällt, dass ich ihn stehen lasse. Und dann stelle ich mir die Frage: Wo will ich eigentlich hin? Will ich lauter werden? Oder leiser? Ich befrage meinen Bauch, trinke vielleicht eine Tasse Kaffee und gewinne so inneren Abstand. Dann setze ich mich wieder an den PC und mache weiter. Ich setze nun vielleicht die Lautstärke-Bezeichnungen so, wie

ich sie haben will, aber nicht selten kommt auch dabei etwas ganz anderes heraus, als ich mir vorgenommen hatte. Und manchmal klingt es dann so schön - jedenfalls in meinen Ohren -, dass ich sprachlos deswegen bin. Langsam gewinne ich eine gewisse Erfahrung im Erzeugen von Klängen, von lieblich bis schräg und unschön und von leise bis laut. Ich setze die Töne und Klänge so zusammen, wie es mir gerade gefällt. Einfach so. Ich probiere mich aus. Interessant finde ich dabei eben die Lautstärke-Bezeichnungen. Ich kann sie in die Partitur einfügen. Füge ich keine solchen Bezeichnungen ein, klingt jede noch so tolle Melodie öde und langweilig. Dann sagt sie nichts aus. Nachdem ich eine kleine Melodie fertig komponiert habe, bemerke ich dann beim Betrachten des Notenbildes manchmal meine Fehler, z.B., dass die sogenannten Holzbläser keine Luft holen können - weil ich die Noten so gesetzt habe. Gemäß meiner Notation müssen sie also immer weiter spielen, ohne Luft holen zu können. Sie würden also ziemlich schnell blau anlaufen und vom Stuhl kippen. Aber ich lerne dazu. Und das macht Spaß. Inzwischen habe ich drei kleine Melodien zusammen-gesetzt. Alle drei gefallen mir. Was andere Leute zu meiner Musik sagen, wenn sie sie hören, ist eine ganz andere Geschichte...

mh



„Warum können Beamte nicht tanzen?“

„Weil es keine Band gibt, die so langsam spielen kann...“



„Wenn Musik mein Herz erfüllt, scheint sich das Leben mühelos und ohne Probleme zu gestalten.“

George Eliot



Verpasstes Tanzvergnügen

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Noch immer sind wir nicht in unsere gewohnte Normalität zurückgekehrt, haben uns teilweise eine neue - vorübergehende - Normalität, eine neue Routine geschaffen, haben vor allem aber unser Licht und Leuchten bewahrt. Das, was uns wirklich

berührt und erfreut, bleibt bestehen, und dieses Schöne möchten wir weitergeben und mit Euch teilen. Herausforderungen erwarten uns auch jetzt, schwierige Momente gibt es nach wie vor, doch halten wir am Leuchten fest

und versprühen Glanz in der Dunkelheit. Das gibt uns Trost und Kraft, und das wünschen wir auch Euch. Viel Freude mit dem neuen **Treffpunkt** wünscht für die Redaktion

Birgit Neske.



„Die Hoffnung auf bessere Zeiten soll sich nicht als ein Gefühl, sondern als ein Handeln in der Gegenwart zeigen.“

Vincent van Gogh

Inhalt

Kurzgeschichte

Die Umgestaltung S. 2

Editorial/Inhalt S. 3

Tagesstätte

Die Tagesstätte öffnet wieder S. 4

Freitag gibt's Überraschung S. 5

Aus dem Stadtteil

Musik auf dem Marktplatz S. 6

Ulrikes Café in Marßel S. 6

Spaziergehen in Vegesack S. 7

Was mich glücklich macht..

Im Stadtgarten S. 7

Impulse

Meine Freundschaft mit Hiltrud S. 8

Wer ist Ihr Hausarzt? S. 8

Für und Wider von Vernetzung S. 9

Staatstheater Bundesrepublik D. S. 10

Lärmverschmutzung - S. 11

Heiteres

Beschränktes Weihnachten S. 9

Verpasstes Tanzvergnügen S. 14

Kurzgedanken

Grenzen setzen S. 10

Fehler machen S. 11

Alltagstipp

Einfaches Kochen S. 4

Kochtipp

Bulgur mit Gemüse S. 5

Buchtipp

Der Pflanzenretter S. 12

Das Kochbuch aus Bremen S. 12/13

Die geheime Mission des Kardinals S. 13

Über uns/Impressum

Letzte Weisheiten S. 15

Quellen S. 15

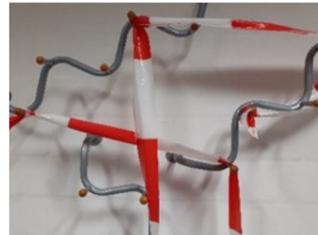
Über uns S. 15

Impressum S. 15

Kurzinterview

Yücel Akilic S. 16

Die Tagesstätte öffnet (wieder) ihre Pforten



Mitte Mai ist es endlich soweit. Nachdem es zwei Monate lang nur möglich war, Essen aus dem Fenster gereicht zu bekommen oder eine*n Mitarbeiter*in am Telefon zu sprechen, können sich Besucherinnen und Besucher nach vorheriger Anmeldung wieder in den Räumen der Tagesstätte einfinden und begegnen. Jede*r muss sich entweder für den Vormittag von 9.00-12.00 Uhr oder den Nachmittag von 13.00-16.00 Uhr als Aufenthalt entscheiden. Die Zeit muss nicht ausgeschöpft, darf aber nicht unterbrochen werden, da umfangreiche Reinigungsmaßnahmen die Öffnung begleiten. Das gemeinsame Mittagessen startet etwas später. Seit Anfang Juli wird der Mittagstisch in zwei Schichten und nach vorheriger Anmeldung in den Räumen der Tagesstätte serviert: von 12.00-12.30 Uhr und von 12.30-13.00 Uhr.

Die Personenzahl ist pro Öffnungszeit auf fünfzehn Menschen begrenzt, für die Mittagszeit auf jeweils zehn

Plätze. Es gilt ein besonderes Hygienekonzept mit Schulung. Beim Eintreten in die Tagesstätte vorne am Eingang werden die Hände desinfiziert. Die Tische stehen so, dass ein Abstand von 1,50 Meter zwischen den Menschen gegeben ist. Wir müssen möglichst auf unseren Plätzen sitzen bleiben und sonst auf den nötigen Abstand von 1,50 m zueinander achten. Die Laufwege sind vorgeschrieben. Mittags werden die Bestecke und die gefüllten Teller an den Tisch gebracht. Abgeräumt wird auch vom Personal. Raucher gehen zum Wintergarten durch den Ausgang raus und kommen dann zum Eingang vorne (Desinfizierung der Hände) wieder rein. Bei Männern und Frauen ist jeweils nur ein WC geöffnet.

Gruppenangebote und Aktivitäten starten nach und nach in kleinem Umfang unter besonderen Hygienebestimmungen und nach vorheriger Anmeldung. Dies sind z.B. das Strick- und Häkeltreffen, die Bastelgruppe, die

Entspannungsgruppe, das Malen in der Galerie, die Zeitungsgruppe in der Galerie und die Fitnessgruppe. Hinzu kommen Spaziergänge an der Weser und der Billardtreff. Dabei werden die Kugeln von einem Mitarbeiter aufgestellt, die weiße Kugel wird immer wieder desinfiziert, sowie auch alle Queues.

Das sind die nackten Fakten. Wie kommt es nun bei den Besucher*innen an? Zuerst läuft es sehr schleppend. Die Leute müssen sich an die neue Situation gewöhnen. Ich selber empfinde die Distanz und die *neue Nähe* als sehr wohltuend. Ich muss mich für einen Platz entscheiden, auf dem ich sitzen bleibe. Es ist auch nicht ungewöhnlich, dass ich Menschen gegenüber sitze, mit denen ich früher nie ins Gespräch gekommen wäre. Das ist sehr heimelig. Eines ist auf alle Fälle sicher: Die Klüngel-Wirtschaft entfällt und die Leute sind friedlicher und dankbarer geworden. Jeder Tag ist ein neuer Tag mit neuen Herausforderungen!

um

Blumenkohl mit Pellkartoffeln

Zutaten: (für zwei Pers.)

1 kleiner Blumenkohl
6 Kartoffeln
30 g Butter
etwas Salz

Zubereitung:

Kartoffeln mit etwas Salz in einem Topf mit Wasser aufsetzen, gar kochen. Den Blumenkohl ohne Blätter mit etwas Salz und Wasser

in einem Topf gar kochen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und bräunen, über den fertigen Blumenkohl geben.

um

Die geheime Mission des Kardinals

von Rafik Schami

Rafik Schami, der große orientalische Erzähler, hat einen Kriminalroman geschrieben. Der zweite, wie ich feststellen muss, der erste ist 2004 erschienen und anscheinend an mir vorbeigegangen. Jetzt also „Die geheime Mission des Kardinals“, erschienen 2019. Dieses Buch habe ich gelesen.

Ein Kardinal reist aus dem Vatikan nach Syrien und trifft dort sogenannte Wunderheiler. Kurze Zeit darauf wird er in einem Fass Olivenöl an die italienische Botschaft geliefert. Er wurde ermordet. Welche Bedeutung ist nun seinem Tod beizumessen? Gab es einen Auftrag für die Reise nach Syrien? Wem ist er dabei möglicherweise in die Quere gekommen? Und gibt es Wunder wirklich? Diesen Fragen geht Kommissar Barudi im Laufe seiner Ermittlungen nach.

Ich kenne frühere Erzählbände von Rafik Schami, wie *Erzähler der Nacht*, und immer hat mich die Lebendigkeit berührt, mit der er von der orientalischen Lebensweise berichtet. Ein Hauch von *Tausendundeiner Nacht* vermischt mit biografi-

schon Erfahrungen voller Lebensweisheit und Humor weht mir entgegen. In *Die geheime Mission des Kardinals* beschreibt Schami das Leben im heutigen Syrien aus der Sicht seiner Protagonisten. Und plötzlich verwandelt sich ein Land, das in den Medien mit vielen Schreckensnachrichten Schlagzeilen macht, in ein Land, in dem Menschen leben, die ihrem Beruf nachgehen (mit mehr oder weniger Elan), ihrer Frau nachtrauern, sich über Freundschaften Gedanken machen und ihre Nachbarn beobachten – kurz: ein Land voller Menschen mit alltäglichen Sorgen und Hoffnungen wie du und ich. Gleichwohl wird deutlich, was es bedeuten kann, in einem Land zu leben, das den Menschen freie Meinungsäußerungen untersagt bzw. Kritik an Entscheidungen der Obrigkeit scharf unterbindet und bestraft. Auch das Zusammenleben verschiedener Völker- und Religionsgruppen mit jeweils eigenen Umgangsweisen und Gepflogenheiten stellt eine besondere Herausforderung dar. Und eigentlich

geht es tatsächlich um einen Mord, den zu lösen Kommissar Barudi kurz vor seiner Pensionierung beauftragt ist. Nebenbei entwickelt sich der Roman zu einem Anschauungsstück orientalischer Erzählweise, der immer wieder Nebenschauplätze eröffnet, um schließlich doch zum Kerngeschehen zurückzukehren. Barudi ist ein kauziger Eigenbrötler, den der berufliche Ehrgeiz leitet, seinen letzten Fall zu einem erfolgreichen Abschluss zu bringen. All das Menschliche, das ihn nebenbei beschäftigt, nimmt den Leser und die Leserin mit auf eine Reise durch ein ganzes Leben, durch ein fremdes Land, durch einen rätselhaften Kriminalfall. Das menschliche Miteinander und die Annäherungen trotz aller Widrigkeiten sind das, was mich am meisten berührt hat beim Lesen und von dem sich eine Menge lernen lässt. Ein Miteinander kann nur durch die Offenheit füreinander entstehen und das Anerkennen von anderen Lebensweisen und Herangehensweisen neben der eigenen.

bn



„Barudi war einer der wenigen Kommissare alter Schule und weigerte sich, der herrschenden Partei beizutreten. Dafür nahm er in Kauf, dass er nie aufstieg.“

S. 37

Das Kochbuch aus Bremen

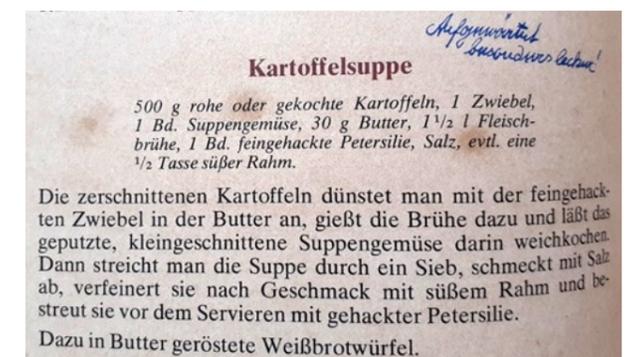
Fortsetzung

machte Buch mit auffälligen Fettflecken und kurzen handschriftlichen Bemerkungen, wie zum Beispiel: „Meine Oma hätte das besser gemacht!“, sind lustig zu lesen.

Ich erinnere mich auch an die Graupensuppe meiner Oma mütterlicherseits und den Wel-

fenpudding väterlicherseits. Na ja, das sind halt Kindheitserinnerungen und es hat sowieso jeder seinen ganz eigenen Geschmack. Mein Vater liebte Breegen (Schweinehirn) und aß gerne Wild und Geflügel und halbgare Schaschliks. Na denn „Guten Appetit“!

kp



S. 22

Was ich in Corona-Zeiten gelernt

habe:

Einfache Gerichte

kochen





Der Pflanzenretter von Jürgen Feder



Jürgen Feder, Jahrgang 1958, wohnhaft in St. Magnus, Bremen-Nord, ist ein Extrembotaniker und studierter Landschaftsbauingenieur, ein faszinierender Mensch und ein echter Pflanzenexperte. Im Fernsehen wirkt er auf mich wie ein Mensch, der außerhalb der Norm agiert, aber durchaus sympathisch rüberkommt; und er sagt selbst, dass Pflanzen seine *Manie* wären. Feder ist ein begabter Alleinunterhalter, der eine originelle Sprache und treffende Vergleiche hat. Er will die Pflanzen Deutschlands retten in seiner *Arche Jürgen* – falls die nächste Sintflut kommt. Dazu stellt er in seinem Buch 111 verschiedene heimische Pflanzenarten vor, die er mitnehmen will; er legt Fotos und Beschreibungen an und fügt sogar die lateinischen Bezeichnungen der einzelnen Pflanzen bei. Viel ist bei mir als Antibotaniker nicht hängen geblieben. Tja, warum sind selbst Gänseblümchen wichtig für die Artenvielfalt? So wie ich den Autoren verstanden habe, weil Gänseblümchen tiefere Wurzeln als die Gräser haben und dadurch das Grundwasser nach oben ziehen.

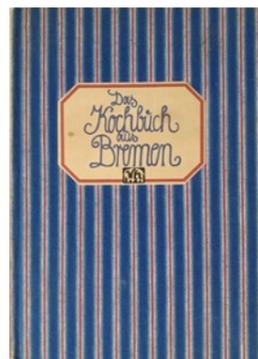
Gänseblümchen sind sogar essbar, so wie auch Brennesseln... und Johanniskraut hilft nicht nur gegen Blutspucken, Menstruationsbeschwerden und Depressionen, sondern auch gegen böse Geister. So ähnlich wie Knoblauch gegen Vampire und Schlangen helfen soll, wie mir mal ein Tagesstätten-Besucher erzählte. Ich kann nur wenig von dem Buch weitergeben, nur so viel: eine Stieleiche kann bis zu 800 Jahre alt werden, galt bei den Germanen als heilig und wurde als Gerichtsplatz genutzt. Um möglichst viele bedrohte Pflanzen zu retten und zu dokumentieren, reist Feder mit dem Fahrrad und dem Auto durch ganz Deutschland. Er sagt, er schläft lieber im Auto, als im Hotel. Auf seiner Tour klappert er Bahnhöfe, Friedhöfe und Autobahnraststätten ab, weil er dort interessante und seltene Gewächse findet – interessanterweise immer in der Nähe von Toiletten. Auch auf Mülldeponien und Bunkerdachern wird er fündig. Feder hat recht mit seinen Erkenntnissen – und dadurch viele Feinde in der Agrarindustrie, die er für das Verschwinden vieler Pflanzenarten verantwortlich macht. Auch,

dass er bedrohte und geschützte Arten auf Bauungsflächen ausfindig macht, macht ihm keine Freunde unter den Politikern. In seinen Zeitungsinterviews sowie im TV nennt er das Kind beim Namen: dass die Milchkuhe die geschützten Pflanzen einfach wegfressen, zum Beispiel. Er sagt auch, dass es die Politik nicht interessiert und sie gar nicht die Fachkenntnisse dazu habe. Feder macht Ausflüge mit Kindern, Interessierten und Schülerinnen und Schülern, um die Botanik zu erklären. „Es gibt kein Unkraut – nur Wildkraut!“ sagte schon mein Biologielehrer immer. Und Feder wirbt dafür, den Rasen einfach stehen zu lassen und die Gärten nicht übermäßig zu gießen; demnach machen meine Mutter und ich es genau verkehrt. Aber Gärten sind wie Essen – Geschmackssache. *Pflanzen for future* steht auf der Rückseite des Buches. Wollen wir hoffen, dass die *Arche Jürgen* Erfolg hat! 111 Pflanzenbeschreibungen zu lesen dauert bloß seine Zeit. Das Buch kostet 22,-€-€. Ist es aber auch wert, weil man dadurch dazulernen kann. Letzter Satz: „Blau, blau, blau blüht der Enzian!“ ...

kp

„Wir können Raketen bauen, die mal zum Mars fliegen sollen oder sonst wohin, aber wir sind bislang nicht fähig, das Zusammenspiel unserer heimischen Arten in Flora und Fauna zu verstehen.“

S. 14



Das Kochbuch aus Bremen

gesammelt, aufgeschrieben und ausprobiert von Dorothee von Hellermann und Marita Klob

Vorweg einige Sprüche aus dem bremischen Kochbuch: „Iss, was gar ist, trink, was klar ist, sprich, was wahr ist.“ „Rüben, Rüben, Rüben, haben mich vertrieben – hätte Mutter Fleisch gekocht, ich wär daheim

geblieben!“ „Verloren sind beim alten Huhn Schmalz und Butter – schenk das alte Huhn deiner Schwiegermutter!“ Lust gekriegt auf Rezepte aus Bremen!? Nicht fehlen darf da Braunkohl mit Pinkel; ob aber Aalsuppe

und Ochschwanzsuppe jedermanns Geschmack sind, ist fraglich. Es wird auch von berühmten Bremer Essen berichtet, wie zum Beispiel der *Schaffermahlzeit*. Das künstlich auf alt ge-

Am Freitag gibt's Überraschung

Jasmin und Carola kochen zusammen. Sie haben sich vor ihrem Küchendienst nicht gekannt. Doch beim Schnippeln und Zubereiten der Speisen entwickelte sich eine immer größere Vertrautheit. Die Zusammenarbeit klappt so gut, dass sie inzwischen in Eigenverantwortung kochen. Dafür setzen sie sich zusammen, um ein Gericht auszusuchen.

Wenn sie zu einem Ergebnis gekommen sind, kaufen sie morgens am Kochtag alle Zutaten frisch ein. Es ist ihr Anspruch an sich selbst, eigene, immer wieder neue Gerichte und Nachtsche zu entwickeln. Es ist schon vorgekommen, dass ein Gericht aus Omas Rezeptbuch zu neuem Leben erweckt wurde. Die Aufgabenteilung erfolgt wechselseitig.

Die Hauptsache ist: Es schmeckt allen gut. Die beiden haben mir versichert, es hat sich aus ihrer Tätigkeit heraus eine feste Freundschaft entwickelt, die sogar in den privaten Bereich hineinreicht. Sie besuchen sich, trinken Kaffee zusammen und manchmal werden auch gemeinsame Spiele gespielt. Es ist eine Erfolgsgeschichte!



„Wir haben so lange bei Bianca gebettelt, bis wir alleine in der Küche kochen durften. Als wir das Okay bekommen haben, war das die pure Freude!“

Carola



„Das Schönste war, dass uns die Tagesstätte in ein Kochteam gepackt hat; und das war Biancas Idee.“

Jasmin

Kochtipp von Ursula:

Bulgur mit geschmortem Gemüse

Zutaten: (für zwei Pers.)

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 rote Paprikaschoten
- 1 Glas Champignons
- 1-2 Tomaten/Tom.mark
- 1 Tasse Bulgur
- Salz, Pfeffer, Gem.brühe
- etwas Öl, 1 Stich Butter

Zubereitung:

Bulgur mit der doppelten Menge Wasser, etwas Gemüsebrühe und einem Stich Butter gar kochen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Die Paprika putzen, würfeln und hinzufügen. Die Tomaten in Stücke schneiden und mit den

abgetropften Pilzen ebenfalls dem Gemüse beigegeben, kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit weiteren Kräutern würzen und abschmecken. Dazu passt ebenfalls in der Pfanne gebratenes Rinder- oder Schweinehack.

Guten Appetit!!



Musik auf dem Marktplatz
Kultur-Highlight in Blumenthal

In Zeiten von Corona ist die gemeinschaftliche Raumnutzung nur begrenzt möglich. Die maximale Personenzahl für einen Raum ist vorgeschrieben. Dies betrifft Gast-



stätten und Cafés, aber auch viele Veranstaltungszentren. Um nicht auf Kulturveranstaltungen im Stadtteil verzichten zu müssen, hat sich das nunatak in Blumenthal etwas Besonderes einfallen lassen: während des Sommers werden fünf Musikveranstaltungen und eine Lesung auf dem Blumenthaler Marktplatz dargeboten. Bänke stehen mit ausreichend Abstand bereit, das Wetter spielt glücklicherweise bei allen sechs Festivitäten mit. Das Musikangebot ist bunt,

mh/bn

Ulrikes Café in Marßel

Eine Bekannte nimmt mich mit in ein Café: Ulrikes Café in Marßel. Die Atmosphäre dieses Cafés gefällt mir sehr. Darum gehe ich, so oft ich kann, immer wieder dorthin. Das Café ist ein Ein-Frau-Betrieb. Alle anfallenden Dienste vom Einkauf über die Zubereitung der Speisen, von der Begrüßung bis zur Buchführung werden von der Inhaberin Ulrike Reusche in einer Person ausgeführt. Ihr wichtigstes

Anliegen aber sind die Gespräche. Jede*r soll sich hier wohlfühlen und die Alltagsorgen zu Hause lassen. Ich selbst habe noch nie so viele Marßeler*innen kennengelernt wie in diesem Café, obwohl ich schon seit 1995 im Stadtteil lebe. Und immer war es ein bereichernder Austausch mit interessanten Themen. Die Bandbreite der Kontakte reicht vom pensionierten Journalisten bis zur alleinerziehenden Putzfrau. Denn hier kann jede*r so sein, wie er oder sie ist. Die einzige Bedingung: niemand anderes wird gestört. Kaffee, Kuchen, Eiskaffee und handgemachter Latte Macchiato, Kaltgetränke,

Heißgetränke sowie belegte Brötchen und Frühstücksangebote sind die Basis für das leibliche Wohl. Die Kaffeespezialitäten können auch für einen Aufpreis von 1,- € mit Hafermilch, Bio-Milch oder lactosefreier Milch zubereitet werden. Inhaltsstoffe und Zusatzstoffe sind am Tresen zu erfragen. Ulrikes Aktivitäten in ihrem Café sind Spielnachte und verschiedenste Malangebote. Auch Lesungen jeglicher Art stehen auf dem Programm. Und sie bietet Bilderausstellungen mit Vernissage für jeweils einige Monate nach vorheriger Absprache an. Dazu richtet Ulrike Reusche Seniorennachmitta-

ge, Frühstücke am Wochenende und Geburtstagsfeiern unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Richtlinien aus. Ihre eigene berufliche Erfahrung im sozialen Bereich ermöglicht ihr ein Feingefühl im Umgang mit unterschiedlichsten Gästen, Lebensgeschichten und Bedürfnissen. Ich fühle mich hier stets willkommen.

um

Ulrikes Café
Stockholmer Straße 49
28719 Bremen
Tel. 0160/1664892
e-mail: kaffee@ur-bremen.de
Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-18 Uhr
Sa 9-13 Uhr



Auch im Herbst und Winter soll es weitergehen mit Veranstaltungen, diesmal in den Räumlichkeiten des nunatak. Die Plätze müssen reserviert werden.

Lärmverschmutzung

Wir sind alle umgeben von Krach und Lärm. Es gibt den Alltagslärm. Alltag von alltäglich oder von überall... Das erste, was einem dazu einfällt, ist der durch die Autos verursachte Lärm. Die neuen Elektroautos hört man kaum und das ist gefährlich. Der normale Autolärm warnt uns wenigstens vor Gefahren. Die deutschen Städte sind für den Autoverkehr gebaut worden. Ich denke auch an die Autobahnen; hier gibt's aber teilweise schon Lärmschutzwände, die auch an einigen Bahnstrecken stehen. Krankenwagen, Feuerwehren und Polizeiautos dürfen sogar Lärm machen; den normalen Autofahrern wird das nur im Notfall gestattet. Es heißt ja auch in der Straßenverkehrsordnung: „Die Hupe ist ein Warnsignal!“ Das heißt, die Hupe soll andere Verkehrsteilnehmer warnen - bei Hochzeitskorsos gilt das nicht. Und ich sehe es immer wieder: junge Männer mit aufgemotzten Autos, die mit heulenden Motoren durch die Straßen brettern, meist mit lauter

Musik dazu. Damals haben wir auch manchmal gehupt, wenn schöne Frauen am Straßenrand spazierten. 12.000 Tote gibt es im Jahr durch Lärmverschmutzung. An Flughäfen oder Autobahnen zu wohnen, muss die Hölle sein. Presslufthammer und Laubbläser sind auch nur schwer zu ertragen. Aber es fängt schon bei Benzinrasenmähern an unerträglich zu werden. Normalerweise müsste man Schallschutzhörer (Micky Mäuse) tragen. Wenn ich mit den Nerven leicht zu Fuß bin, dann regen mich schon Wasserkocher, Mixer, die Spülmaschine und die Brotschneidemaschine auf. Und manchmal ist der Geräuschpegel in der Tagesstätte so hoch, dass man sich nicht richtig unterhalten kann. Beim Thema Musik scheiden sich die Geister: Die einen halten Popmusik für Krach, die anderen mögen klassische Musik nicht. Und wenn man auf Hörgeräte angewiesen ist, um den Fernseher zu verstehen, ist das auch schon wieder Scheiße.

Ich denke, Musik ist positiver Lärm und singen tut auch fast jeder gerne. Einige Leute meinen, dass Motorradlärm unerträglich ist. Die Regierung plant sogar ein Wochenendfahrverbot für Motorradfahrer. Und es gibt so etwas wie ein Landeslärmschutzemissionsgesetz, was erklärt, wann und wo Lärm wie lange gemacht werden darf - siehe Rasenmäher, Flex und ähnliches. Kindergärten und Schullärm sind ebenfalls immer wieder Diskussionsthemen. Ich glaube, unangenehmer Lärm kann krank machen, z.B. auch die Nachbarn. Das ist dann purer Stress. Im Zweiten Weltkrieg wurde mit Sirenen vor den Luftangriffen gewarnt. Und wer schon einige Silvester mitgemacht hat, der weiß, was Lärmverschmutzung ist. Das ist die Hölle und es muss nicht sein. P.S.: Es gab damals einen Song, der ging in etwa so: „RATTATA-ZONG, RATTATA-ZONG, WEG IST DER BALKON! DAS IST PRESSLUFTHAMMER-BERNHARD!“

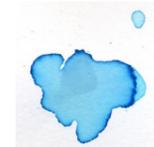
kp



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

Persische Weisheit

...Fehler machen



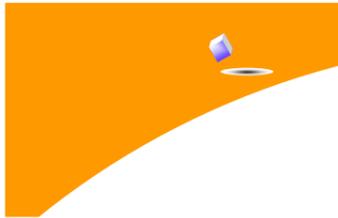
Viele Menschen machen besonders dann Fehler, wenn sie unter Druck stehen, es ihnen nicht gut geht oder sie Sorgen haben. Das Gefühl, versagt zu haben, nichts zu können, zu wenig Leistung vollbracht zu haben, lähmt häufig, setzt noch mehr unter

Druck, und dann geht nichts mehr. Ich freue mich, dass ich Grenzen setze, wenn ich merke, es wird mir etwas zu viel oder ich bin gerade nicht so gut drauf. Das hält mich gesund und andere Menschen wissen, woran sie sind, da es auch eine Form von

Ehrlichkeit ist. Und auch freue ich mich darüber, immer wieder Fehler zu machen, da ich sonst nichts lernen würde. Perfekte Menschen gibt es nicht. Und wenn ich meine Grenzen setze, weiß das Gegenüber besser mit mir umzugehen. Fehler, Risse, Ecken

und Kanten machen den Menschen viel liebenswerter. Ein Kleidungsstück, Geschirr oder ähnliches mit Produktionsfehlern finde ich viel interessanter, weil es ein Unikat ist. So wie der Mensch. Jeden gibt es nur einmal. Das ist schön.

bt



STAATSTHEATER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND

Wahlperiode 00



Hiermit erlässt die Führung des STAATSTHEATER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND folgende Anweisungen an alle Mitarbeiter des STAATSTHEATERS:

Ab sofort gibt es nur noch Corona-Tote in Deutschland. Alle Sender des öffentlichen Drahtfunks und sonstige sogenannte Medien dürfen nicht mehr über andere Todesarten berichten - denn die gibt es ja sowieso nicht. Das sind Märchen von gestern! Dass es jedoch in Deutschland jährlich ca. 70.000 Alkoholtote gibt, darf die Öffentlichkeit niemals erfahren! Sonst beginnt sich womöglich noch jemand dafür ernsthaft zu interessieren! Die sind sowieso alle selbst schuld! Mit den raffinier-

ten Werbemethoden der Alkoholindustrie hat diese Zahl gar nichts zu tun! Ganz zu schweigen von den jährlich 120.000 Rauchertoten in Deutschland.

Die jährlich anfallende Zahl von 350.000 Herzkreislauftoten darf ab sofort in den Nachrichten nicht mehr erwähnt werden! Nur das Corona-Virus ist tödlich - sonst nichts!!!

Dass es in Deutschland jährlich ca. 10.000 Selbstmorde gibt und mehrere Tausend Menschen jährlich an Zivilisationslärm sterben, gilt ab sofort per Dekret als gelogen!

Dass es außerdem im zwanzigsten Jahrhundert mindestens 100.000.000 Kriegstote gegeben hat, muss unbedingt verschwiegen werden. Von

anderen Todesarten in Deutschland ganz abgesehen (Hitzetote, Grippe-tote...). Wir können nicht riskieren, dass selbstdenkende Menschen, die ein funktionierendes Gehirn im Kopf haben und auch noch lesen und schreiben können, unsere angeblich seriösen Absichten der deutschen Bevölkerung gegenüber in Frage stellen. Wer was wissen darf und wer nicht, bestimmen wir - das STAATSTHEATER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND!

DAS STAATSTHEATER BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND

(Diese Unterschrift wurde maschinell erstellt, da sich sowieso kein Mensch dafür interessiert)

mh

Grenzen setzen...



Sich abzugrenzen ist für die meisten Menschen wichtig; es gibt ein Gefühl des Dazugehörens, z. B. als Bremerin und Bremer. Es ist auch kein Fehler, sich selbst oder anderen Menschen Grenzen zu setzen. Oft gibt dies ein Gefühl der Sicherheit. Man weiß, in welchem Rahmen man sich bewegen kann, ohne jemandem ungewollt zu nahe zu kommen oder sich nicht angemessen zu verhalten. Grenzen geben Sicherheit.

jf



Im Stadtgarten

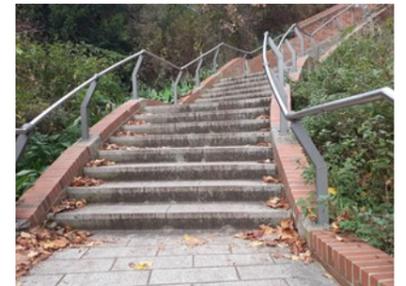
Wenn ich durch Vegesack geh und dann im Stadtgarten steh, fühl ich mich gleich zuhaus, den Blick aufs Meer hinaus.

Hier kann ich Wurzeln schlagen von Wind und Wellen getragen hör ich dem Rhythmus zu und komme so zur Ruh.

Hör auch von ferner Welt, von der mancher Baum erzählt; so fühl ich mich hier zuhaus, Gedanken gehen ein und aus.

Wenn ich im Stadtgarten steh und auf ganz Vegesack spä, öffnet sich mir die Welt, die bei mir hier einkehrt.

bn



Neues erfahren auf bekannten Wegen Spazierengehen in Vegesack

Bei einem Spaziergang durch den Stadtteil können seit kurzer Zeit neue Hinweisschilder und Tafeln entdeckt werden, die manchen geschichtsträchtigen Ort und manches Gebäude erklären

und die dazugehörigen Hintergründe erläutern. So erquickt solch ein Müßiggang an der frischen Luft nicht nur die Lungen, sondern auch den Geist durch Informatio-

nen und Wissenswertes. Schön, wenn die vertraute Umgebung solch Geschenke an neuen Eindrücken bereithält.

bn





Meine Freundschaft mit Hiltrud

Ich möchte es vorweg sagen: So eine schöne und reife Freundschaft habe ich nur ganz selten erlebt. Hiltrud wohnt im Hanse-Hochhaus in Bremen-Walle mit ihrer Familie im zwölften Stock und hatte fünf Kinder und einen Ehemann. Ich wohnte als Teenager noch bei meiner Familie im Hanse-Hochhaus im vierten Stock. Ich kann mich daran erinnern, dass ich öfter in Hiltruds Familie zu Besuch war als in meiner Familie. Hiltrud war eine sehr kluge Frau und sehr sanftmütig. Wie

viele Jahre wir auseinander waren, weiß ich nicht mehr genau, aber ich war sechzehn Jahre alt zu Anfang der Freundschaft. Hiltrud und ich, wir haben uns nie gezankt. Wir haben stattdessen miteinander geredet. Ist das nicht wunderbar? Es gab keine Eifersüchteleien zur anderen hin. Wir haben uns entweder aneinander gefreut oder waren auch einmal traurig miteinander, wenn es der anderen schlecht ging. Ein großes Geschenk in dieser Freundschaft war unter anderem auch die Liebe

zur Wahrheit, die wir beide in unserer Seele hatten. Es gab keine Schwierigkeiten mit dem Ehemann, worüber ich heute noch dankbar bin. Hiltrud war Ärztin, ihr Mann war Arzt. Ich ging noch zur Schule und hatte in Hiltrud eine gebildete Frau vom Herzen her und auf geistiger Ebene. Das Verhältnis zu den Kindern war meistens friedlich. Alles in allem ging es so gut, weil wir uns alle geliebt haben. Das größte Glück ist die Liebe. av

„Die Sehnsucht nach wahrer Freundschaft und Liebe ist ein Vorrecht zarter und gebildeter Seelen.“

Wilhelm Freiherr von Humboldt

Wer ist Ihr Hausarzt?



Ich gehe zu einer Ärztin, die Internistin und Diabetologin ist. Sie hat mir versprochen, als meine Hausärztin für mich zu arbeiten. Eine Arzthelferin hat mich sogleich darauf hingewiesen, dass ich bei einer Fachärztin in der Praxis wäre und dass ich besser zu einem Arzt mit hausärztlicher Versorgung gehen sollte. Ich habe in dem Moment nicht darauf gehört. Wie gesagt, die Ärztin will mich behandeln.

Mal in der Praxis war, ging das gleiche Spiel wieder los. Die Ärztin war noch nicht in der Praxis und die Arzthelferin fragte: „Wer ist Ihr Hausarzt?“ Diesmal verlor ich die Geduld und sagte: „Sie sind das! Ihre Kollegin hat mir gleich zu Anfang gesagt, dass Sie eine Facharztpraxis sind, und dass ich lieber weggehen sollte! Hätte ich das bloß gemacht! Ich gehe hier auch noch mal weg!“ Worauf die Arzthelferin feixte: „Oh, jetzt habe ich Sie aber ordentlich geärgert!“ Ihre Kollegin sprang ihr noch zur Seite und betonte nochmal, dass sie eine Facharztpraxis wären.

Die beiden Arzthelferinnen verschwanden in den hinteren Räumen, so dass ich sie nicht noch mal zur Rede stellen konnte. Ich ging verärgert nach Hause. Bei mir hinterließ das Ganze: „Du bist hier unerwünscht.“ – worüber ich sehr wütend war. Wenn ich wieder zu der Ärztin gehe und von den Arzthelferinnen hören muss: „Wer ist Ihr Hausarzt?“, werde ich antworten: „Sie können mich noch so oft fragen, wer mein Hausarzt ist, ich werde immer freundlich zu Ihnen sein!“ df



Nun ist es aber so, dass die Arzthelferin permanent mit der Frage stichelt: „Wer ist Ihr Hausarzt?“ Als ich das letzte

Das Für und Wider von Vernetzung

„Bremen ist ein Dorf und Vegesack die Zentrale“, hat mir mal jemand gesagt. Das mag eine Anspielung auf Bremens dörflichen Charakter sein, doch wenn die Anonymität der Großstadt als Schutz der Privatsphäre verloren geht, zeigt sich mir die Kehrseite dieser Medaille. Für das Internet gilt das meiner Auffassung nach genauso. Wenn jemand vor dreißig Jahren eine Straftat begangen, etwas Fieses zu jemandem gesagt oder auch etwas Heldenhaftes vollbracht hat, hatte dies nicht ansatzweise die gleichen Auswirkungen wie in unserer heutigen global vernetzten Welt. Heutzutage kann jeder jederzeit zu jedem Kontakt pflegen und beinahe alles erreichen, wie uns zahlreiche Beispiele aus den Medien vor Augen führen. Was macht das mit unserer Gesellschaft und was mit jedem einzelnen von uns? Was brauchen Menschen, um damit gut umgehen zu können? Reicht es, wenn ich Selfies ma-

chen, Musik und Filme streamen kann, oder muss ich da noch mehr können und wissen? Entziehen kann sich dieser Entwicklung nach meiner Beobachtung heutzutage kaum jemand. Für mich persönlich begann die Auseinandersetzung mit der neuen Technologie in meinem Studium, als die Dozentin von mir verlangte, dass auch die Tabellen in meiner Hausarbeit bitte gedruckt sein mögen. Und das mit meiner manuellen Reiseschreibmaschine! Selbst mit absoluter Trickreieche war das gar nicht umzusetzen. Bei allem, was das Internet heute in unserem Alltag so kann und soll, wünsche ich mir gar nicht so selten die Zeiten der guten alten Reiseschreibmaschine zurück, in denen es vom Denken bis zum Verbreiten und Veröffentlichen doch einiges mehr an Zeit und Mühe bedurfte, als es heutzutage der Fall ist. Vielleicht ist es noch nicht zu spät und es gelingt uns, die Entwicklung für alle und jeden

einzelnen in Bahnen zu lenken, in der sie uns mehr Nutzen als Schaden bringt. Smartphones, die für jeden Nutzer, für jede Nutzerin genau das bieten, was für ihn oder sie in seiner, ihrer Situation gerade gut und wichtig ist – ohne alles, was sich quasi von selbst installiert und nicht wieder deinstallierbar ist. Auch ein Fernseher muss nicht unbedingt zugleich Computer, Heimkino und vielleicht sogar noch Smarthome-Bedienpanel sein. Vielleicht gibt es bei ein wenig mehr Möglichkeiten bzw. besser gelenktem Nutzen etwas weniger Überforderung, Sucht und psychische Krankheiten und mehr Raum für echte Begegnung, zwischenmenschliche Kontakte, für Entschleunigung und Erdung in der Natur und in der Realität selbst. So kann das Smartphone ein Werkzeug und eine Brücke sein für die Aktivitäten im Alltag. So ein Gleichgewicht würde ich mir wünschen. mk

Beschränktes Weihnachten

„Dieses Jahr werden die Weihnachtsfeiern wohl auf ein paar Leute beschränkt sein. Da werden

wir uns ganz schön umgucken...“ „Was sagst du da? Die

Leute an Weihnachten sind beschränkt? Ach, du findest schon noch jemand Nettetes...“

nw

„Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.“
Hermann Hesse

