



Kurzinterview

10 Fragen an Gabi Jelinek

Besucherin der Tagesstätte Nord

Wie beginnt dein Tag?

Mit einem Kaffee und stiller Zeit.

Was liest du gerade oder was hast du zuletzt gelesen?

Ich habe mir gerade die neue Basisbibel in leicht verständlicher Sprache gekauft und mit dem Alten Testament angefangen zu lesen.

Was ist deine Lieblingsmusik?

Christliche Musik, z.B. von Albert Freye. Oder auch die CD „Feiert Jesus 24“; das Lied Nr. 8 gefällt mir am besten.

Womit beschäftigst du dich gerne?

Mit Handarbeit, aktuell stricke ich Socken, oder mit Musikhören und singen.

Was ist dir an einer Freundschaft wichtig?

Ehrlichkeit, Offenheit und Treue..

Was macht dich glücklich?

Wenn die Vögel morgens zwitschern, wenn ich singe und wenn ich mit meinen Enkelkindern zusammen bin.



Was ärgert dich?

Wenn Menschen ungerrecht behandelt oder bewusst verletzt werden; aufbrausende und ungeduldige Menschen.

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

Mit Musik! ...oder ich lese noch mal im Andachtsbuch.

Wie entspannst du dich?

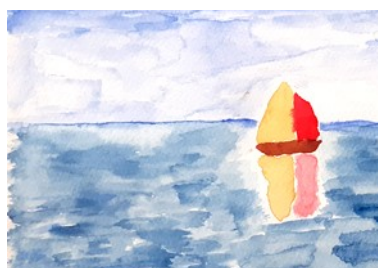
Mit kochen, backen, handarbeiten und singen.

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

Frieden auf der ganzen Welt; dass das Miteinander der Menschen harmonisiert; und dass mein Mann bald in Rente geht!

Gabi Jelinek wird 1963 im Hartmannsstift geboren und lebt auch heute noch in Bremen-Aumund. Sie ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und ist vierfache Oma. Gabi ist gelernte Zahnarzthelferin, ist aber seit der Geburt ihrer Kinder nicht mehr in ihrem Beruf tätig gewesen.

Sie besucht die Tagesstätte von Beginn an und bringt sich in verschiedene Beschäftigungsbereiche mit ein. Seit mehr als neun Jahren ist sie stabil und ohne große gesundheitliche Krise. Gabi hat einen ‚Zweitwohnsitz‘ in Otterndorf.



Aufbruch in ein neues Leben — heute und an jedem Tag.

Der Treffpunkt erscheint in losen Abständen circa zweimal im Jahr –

und im Moment auch öfter.

Treffpunkt Tagesstätte

Tagesgeschehen + Tapetenwechsel + Turbulenzen

...für dich

N° 15

2021 . aug/sep



Fundstück aus der Galerie

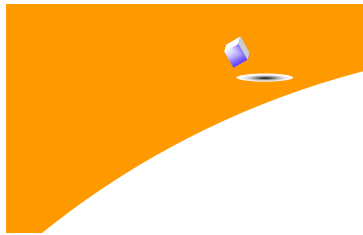
Grüße aus der Sommerfrische

In dieser Ausgabe:

Schau mal, wer da singt

Meine Lateinlehrer

Freundschaft



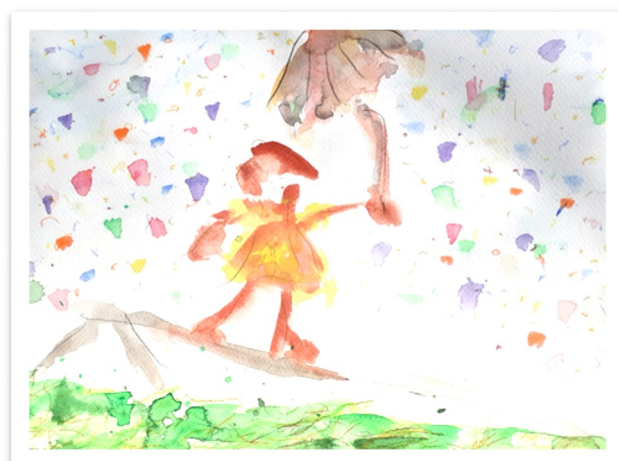
Horizontenerweiterung im Herbst

Heute ist mal wieder einer dieser Tage, an denen ich viel nachdenke. Ich nenne das *in-mich-gehen*. Draußen ist es trüb, es regnet. Dabei haben wir erst August. Der Herbst naht. Was könnte ich tun in der dunklen Jahreszeit, wenn der Sommer sich verabschiedet?

Da kommt mir spontan der Gedanke: Horizontenerweiterung! Neue Ideen müssen her. Bloß nicht Trübsal blasen!

In den Schaufenstern ist schon die neue Herbstkollektion zu sehen. Ich könnte modisch ein wenig kreativ sein. Was trage ich dieses Jahr, zeichne es auf Papier. Mit den schönsten bunten Kostümen begeben wir uns auf einen Hochseilakt, tanzen mit einem Regenschirm in der Hand, über mir ein Regenbogen. Die Blätter leuchten in allen Farben und fliegen im Wind. Meine Trübsal ist wie weggeblasen! So lässt sich der Herbst ertragen.

nw



Wie es weitergeht...

Auch wenn wir uns selbst manchmal nach **normalen** Zeiten ohne zusätzliche Hygieneauflagen sehnen, müssen wir wohl noch eine Weile mit coronabedingten Einschränkungen leben.

Wir versuchen, trotzdem schöne Begegnungen zu ermöglichen, kleine Lichtblicke zu schaffen, die den Alltag durchbrechen, und am Ende nicht

zu verzagen... Denn es geht weiter. Und wir sind nicht allein.

Wir heißen Euch weiterhin in der Tagesstätte Nord willkommen!

bn



Quellen

Fotos: S. 3, 4, 5, 13, 15, 16: tsn; S. 7, 14: Teilnehmer:innen des Sommerakademie-Kurses „Foto-Blicke“; S. 12: bt.

Bilder/Zeichnungen: S. 1, 2, 8, 9, 16u: galerie tsn - käuflich zu erwerben über die Tagesstätte Nord; S. 6, 10, 11: bt.

Zitate+Buchquellen: S. 3: Zeit: Ich wünsche dir alle Zeit der Welt. Pattloch-Verlag, München 2008; S. 6: Erika Drave/Gebhard Streicher: Zusammenhänge sehen: Die ordnende Kraft der Natur. DuMont Buchverlag, Köln 1984; S. 8, 9, 14: NEFFs KLEINE HAUSBIBLIOTHEK: Weisheiten zur Genesung. Verlagsunion Pabel Moewig KG, Rastatt; S. 10: Gabriele Hartlieb (Hrsg.): Was Menschen bewegt: Sehnsucht. KREUZ Verlag/Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2012; S. 13: Dafid Safier: Muh!. Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek bei Hamburg 2020.

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 Uhr 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:



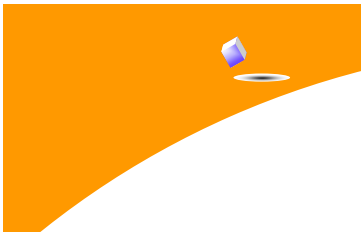
V.i.S.d.P.: Peter Toboll
Birgit Neske

Redaktion:

Angela Vogelsang
Bernd Tschackert
Birgit Neske
Kai Pestel
Matthias Hohnke
Nicole Walker
Ursula Meurer

Layout:

Birgit Neske



Ein Einschlaf Tipp

Dieses Problem kennen viele: Man liegt im Bett, aber einschlafen kann man nicht. Zu viele Gedanken geistern im Kopf herum, an ein Einschlafen ist nicht zu denken.

Zuerst sind es die Gedanken vom vergangenen Tag, dann die Gedanken des letzten Monats und es folgen die Gedanken der letzten Jahre. Und diese Gedanken sind oft negativer Natur. Zu viel ist passiert.

Nun folgt die Schuldfrage. Wer ist schuld an meinen Einschlafproblemen? Wer ist überhaupt schuld an der ganzen Lebenssituation?? Zuerst sind es die anderen... klar sind die anderen schuld an meinen Leben!!! Wer sonst?? Oder ist es doch meine eigene Schuld? Nein, dass kann doch gar nicht sein... oder doch?? Ich wurde doch nur ausgenutzt... oder habe ich mich bewusst ausnutzen lassen??

Alle diese Gedanken habe

ich nun, ich liege im Bett und möchte schlafen. Aber die Gedanken sind stärker. Minute um Minute, Stunde um Stunde vergehen.....

Da war doch was mit Atemübungen, um besser einschlafen zu können. Tief einatmen, für ein paar Sekunden den Atem anhalten, nun ganz langsam ausatmen. Das ganze dreimal, viermalaber es hilft nicht. Der negative Einfluss ist zu stark.

Dieses Problem mit dem Einschlafen hatte ich auch lange. Eines Tages las ich einen Bericht in einer Tageszeitung über Einschlafprobleme. Dort stand, dass es einen einfachen Trick gibt, schnell einzuschlafen. „Zum Einschlafen einfach an etwas Schönes denken.“

Na, ihr Schreiberlinge von der Zeitung, ihr habt ja gute Ideen, ob das in der Praxis auch so funktioniert?? Abends im Bett habe ich mich an diese

Zeilen erinnert. Gab es denn etwas Schönes heute?? Es geschah ganz viel Schönes. Es war toller Sonnenschein und der Himmel war voll mit „Sommerwolken“. Das sind diese, welche an der Unterseite gerade aussehen, als ob sie auf einem unsichtbaren Teller aufliegen. Nach oben werden sie immer flauschiger und größer. Oft erkennt man eine Figur oder andere Formen in den Wolken. Und auch die Menschen, welche einem auf der Straße entgegenkamen, haben nett begrüßt, obwohl man sich vor Menschen fürchtet. Alles positiv und ich bin bei diesen Gedanken auch schnell eingeschlafen.

Bei mir hat es gut funktioniert. Bei Dir auch? Probiere es doch einfach einmal aus, auch wenn es zuerst schwerfällt. Ich hoffe, dass es Dir genauso guttut und Du gut schlafen kannst.

bt



Foto: Jasmin Rust

Kleine Begegnungen sind schöne Erinnerungen.

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Horizont wird weit im Sommer. Unsere Gedanken gehen auf Reisen, das Licht grüßt aus der Ferne und der Wind weht unseren Kopf wieder frei.

Wir tragen viele Schätze in uns, die nun im Licht hell leuchten. Wir

tanken Frische, schweifen in die Vergangenheit und blicken milde in die Zukunft. Es wird weitergehen; auch wenn wir das Leben nur ein wenig verstehen, schreiben wir gerne für euch.

Viel Spaß beim Lesen

im neuen Treffpunkt wünscht für die Redaktion

Birgit Neske..



„Entspanne dich. Lass das Ruder los. Trudle durch die Welt. Sie ist so schön.“

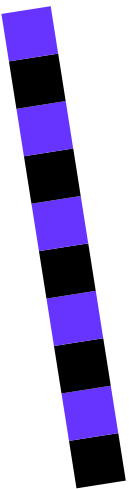
Kurt Tucholsky

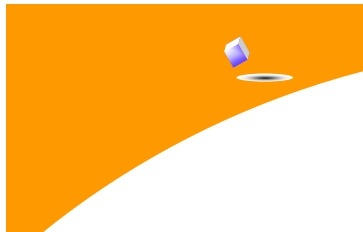
Inhalt

Kurzgeschichte	Aus dem Stadtteil	Ausflugstipp	Kurzinterview
Horizontenerweiterung im Herbst S. 2	Schloss Schönebeck im März 2021 S. 6	Die Wildpferde in Bremen-Nord S. 12	Gabi Jelinek S. 16
Editorial/Inhalt S. 3	Foto-Blicke S. 7	Buchstipp	
	Was mich glücklich macht..	Muh! S. 13	
Tagesstätte	Natur erleben S. 7	...noch mehr Tipps	
Das Impfen in der Tagesstätte S. 4	Impulse	Ein Einschlaf Tipp S. 14	
Abschlussfesttag der Sommerakademie S. 5	Licht – Dritter Teil S. 8		
Heiteres	Meine Musik II S. 9	Über uns/Impressum	
Reisebegegnung S. 5	Genesung S. 8/9	Wie es weitergeht S. 15	
	Freundschaft S. 10	Quellen S. 15	
	Schau mal, wer da singt S. 10/11	Über uns S. 15	
	Meine Lateinlehner S. 11/13	Impressum S. 15	

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“

Arthur Schopenhauer





Das Impfen in der Tagesstätte

Am 16.04. und am 19.05.2021 war es soweit für die Besucher:innen und Mitarbeiter:innen der Tagesstätte: Ein mobiles Impf-Team hat die Spritzen verteilt. Da bekommt die Redewendung „Eine Spritztour machen“ eine ganz neue Bedeutung!



Es lief alles schnell und reibungslos ab. Frau Thielbar meinte auch, dass das historisch wäre, so ähnlich wie letztes Jahr der dreimonatige Lockdown der Tagesstätte und das Weihnachtsessen, das Weihnachtsfrühstück – alles unter den neuen, aber lästigen Corona-Regeln. Bei der ersten Impfung fragte der Leiter der Tagesstätte mich, ob ich aufgeregt wäre? Ich sagte: „Wie beim ersten Date mit der neuen Geliebten!“ So war es die beiden Male aber auch wirklich: Das ist ein ähnliches Gefühl, als ob man darauf wartet, dass die Brötchen im Ofen gar werden, oder wie wenn man sich ein neues Auto kauft.



Natürlich mussten bei den Impfungen Fragebögen ausgefüllt werden und zu Beginn wurde Fieber gemessen. Das zweite Mal sagte der Mitarbeiter des Roten Kreuzes zu mir, ich hätte keine Temperatur. „Ich bin der Mann, der aus der Kälte kam“, meinte ich dazu. Beim zweiten Testversuch hatte ich dann 37 Grad Celsius. Tja, so wird man im wahrsten Sinne des Wortes *bestochen*.



Auf jeden Fall ist es ein gutes Gefühl, jetzt geimpft zu sein. Es ist eine Erleichterung, trotz der Nebenwirkungen, die auch ich in der darauffolgenden Nacht gespürt habe. Nach vierzehn Tagen ist der Impfschutz dann hoffentlich aufgebaut im Körper. Bianca, die Ergotherapeutin, hat noch eine Viertelstunde im Wintergarten auf uns aufgepasst und uns etwas Wasser gegeben.

Ich war der Zweite, der geimpft wurde, vor mir war nur noch Elke und nach mir Doris und Ursula an der Reihe – jedenfalls beim zweiten Impftermin. Eine halbe Stunde insgesamt und dann war es auch vorbei. Was tut man in den Pandemiezeiten nicht alles...

Ich bin damals nicht mal zur Gripeschutzimpfung gegangen. Da werde ich in Zukunft wohl umdenken müssen, weil ich ja auch nicht jünger werde. Die Vorsitzende der STIKO (Ständige Impfkommission) sagte neulich bei *DAS!* im Fernsehen, dass wir uns in Zukunft wohl darauf einstellen müssten, uns bis zu dreimal im Jahr gegen die Viren impfen zu lassen. Im Moment ist die dritte Welle gebrochen. Aber wer kann schon sagen, ob nach der Urlaubszeit nicht die vierte Welle kommt, weil die Reise-rückkehrer:innen irgendwelche Mutanten aus aller Welt mitbringen?

Ich fürchte, der SPD-Experte Karl Lauterbach hat ganz Recht mit seinen Einschätzungen. Und der Herr Spahn, unser Gesundheitsminister, verspricht immer alles Mögliche, was dann so nicht eintritt und was dann einfach nur falsch ist. Ich kann ja auch kein Chinesisch oder Quantenphysik, aber ich tue dann auch nicht so, als ob ich es könnte!



Ja, das mit den Impfungen wird uns wohl noch lange begleiten – so wie die Abstandsregeln und die Maskenpflicht. Trotzdem wollen sie das Bremen-Norder Impfzentrum in der Strandlust Vegetasack bald dichtmachen. Das ist unverständlich. Denn, wer weiß schon, wie viele „Wellen“ es noch geben wird, und außerdem, warum sollen sich die alten und kranken Menschen zur Innenstadt hinquälen? Ich finde das bescheuert! Eigentlich sind wir Tagesstätten-Besucher:innen schon bevorzugt worden, weil die Tagesstätte eine Impfung in ihren Räumlichkeiten angeboten hat. Es gibt leider auch „Impf-Neid“ von den jungen Menschen auf die durchgeimpften Alten. Ich verstehe das auch, die Kids mussten in der Corona-Krise sehr viel einstecken und auf sehr viel verzichten!

kp



Muh

von David Safier



Die ostfriesische Kuh Lolle beschließt, von ihrem Bauernhof abzu-hauen, nachdem ihr ein verletzter Kater, der deutsch-italienisch spricht, ihr erzählt hat, dass die Menschen die Kühe essen – zum Beispiel als Big Mac bei Mac Donalds... Dazu kommt, dass ihr Stier-Lover sie mit der süßen Susi betrogen hat. Es schließen sich Lolle drei weitere Kühe an: das nette, naive Radischen, das nur auf weibliche Kühe steht, die harte braungefleckte Hilde, die sich nichts mehr wünscht, als einen braungefleckten Stier und die eitle Susi, die Lolle mit dem Stier Champion betrogen hat.

Auf den Rat des Katers beginnen die Kühe ihren Road-Trip via Schiff, obwohl der Kater wusste, dass das Schiff nach Amerika und nicht nach Indien fährt. Die Kühe wollten eigentlich nach Indien, weil der Kater ihnen erzählt hatte, dass Kühe dort heilig wären und nicht von den Menschen aufgegessen werden.

Unter anderem überleben die Ausreißerinnen auf ihrer Reise einen Flugzeugabsturz... Die Kühe in Safiers Roman haben auch eine eigene Religion: Die heiligen Kuhlleder der Gotteskuh Naia.

Bei David Safier haben



Meine Lateinlehrer

Fortsetzung

Ich erinnere mich noch, wenn wir die Lateinarbeiten zurückbekamen, dass die Klassenbeste immer sagte: „Io triumphhe!“ – etwa: „Welch ein Triumph!“ Was ich dazu sagte, kann man sich vorstellen...

Der letzte Lateinlehrer, den ich hatte, hieß Herr Fe. Er war ein Sadist und quälte uns durch zahlreiche Vokabeltests und seine von ihm selbst entwickelte Grammatik, die er uns stundenlang vor-

betete. Er war der Meinung, dass nur Lateiner logisch denken können. Einmal sagte er uns, wir sollten folgenden Satz übersetzen: „Di curen-tum seherum!“ Alle überlegten angestrengt und nur meine Freundin kam darauf: „Die Kuh rennt um See herum!“ Herr Fe. hatte zwei Lieblingsauto-ren: Ovid und Julius Cäsar. Was sagte er immer, wenn wir Ovid nicht kapierten: „Ich werfe Perlen vor die Säue!“ Er erläuterte

die Romane meistens ein Happy End. Er schreibt witzig und leicht lesbar. Die Dialoge sind originell. Im Grunde stehen die Kühe aber nur als Ersatz für verschiedene menschliche Charaktere.

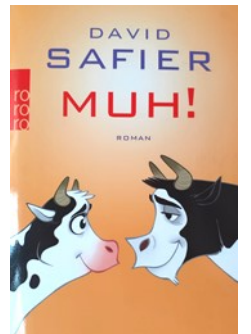
Lolle, die Anführerin der Kühe, ist auch noch schwanger. Auch wird sie von ihrem ganz eigenen Dämon, dem Höllenhund Old Dog verfolgt und gequält. Am Ende wird aber alles gut!

Das Buch ist im rororo-Verlag erschienen und kostet 10,- €.

Einige Zitate: „Au Mann, die Liebe war ein Bastard!“

„Das Universum ist nicht mit einem lauten Knall entstanden, sondern mit einem leisen Seufzer.“

kp



Fotos: bn

„Radieschen und Susi jagten die Audoos sichtlich Angst ein, (...). Die mutigere Hilde betrachtete sich die schnellen Dinger hingegen angewidert: ‚Gegen deren Gestank hat Pups-Onkel den Duft einer süßen Wildrose.‘“

S. 92



kp



Die Wildpferde in Bremen-Nord

Wer kennt das Werderland? Die Naturfläche zwischen Lesum und Weser?

Das Werderland ist ein Landschaftsschutzgebiet mit einer Größe von 330 Hektar, eingrahmt von der Weser im Westen, der Lesum im Norden und den Stahlwerken im Südosten. Wiesen und Gräben prägen die Landschaft im Werderland. Wegen seiner Größe erkundet man das Gebiet am besten mit dem Fahrrad. Zum Erkunden gibt es zwei Rundwege. Der eine Weg verläuft an den Stahlwerken vorbei, zur Moorlosen Kirche und zurück auf dem Deich von Lesum und Weser. Der andere Weg ist ein Öko-Rundweg mitten durch das Werderland

und das Naturschutzgebiet. Dieser Weg ist etwas rustikaler und man benötigt festes Schuhwerk. Beide Wege führen an der Moorlosen Kirche vorbei und dort in der Nähe befindet sich ein Sandfeld, welches dort vor über hundert Jahren durch Sandentnahme aus der Weser entstanden ist.

Und hier auf diesem zwischenzeitlich verwilderten Sandfeld leben die „Dülmener Wildpferde“.

Diese „Dülmener Wildpferde“ sind die älteste in Deutschland lebende Ponnyrasse. Die Kleinpferdrasse ist sehr zäh und widerstandsfähig, so dass sie das ganze Jahr dort im Freien leben können. Derzeit lässt sich auch Nachwuchs der Pferde bewundern, dieses

Jahr ist dort im April ein Fohlen geboren worden und ein weiteres wird noch folgen. Im letzten Jahr (2020) wurden auch zwei Fohlen geboren, welche wohlauf sind, aber die Weide bereits verlassen haben. Diese wurde in eine andere Herde integriert.

Die ersten beiden Pferde dort im Werderland waren die Stuten Bianka und Nena. Später gesellte sich noch ein Hengst dazu, und auch ein paar Pferde aus einer anderen Herde wurden kurzzeitig hier zwecks Vermehrung untergebracht. Diese Pferde sind sehr zahm, man soll sie aber nicht füttern oder streicheln, damit sich die Tiere nicht zu sehr an Menschen gewöhnen, da diese später wieder in anderen Naturschutzgebieten ausgewildert werden sollen. Da das Gelände durch einen stromführenden Zaun gesichert ist, sollte man eh vorsich-

tig sein und nicht zu nah heran gehen. Man kann die Pferde ja auch gut von der Straße oder dem Gehweg bewundern.

Und noch ein Tipp. Auf dem Weserdeich blühen im Mai und Juni tausende von Margeriten. Der ganze Deich erleuchtet im weißen Blumenmeer. Dazu gesellen sich noch weitere Blumen und Gräser, so dass an manchen Stellen weitere schöne bunte Blumenbeete entstanden sind. Diese muss man mit seinen eigenen Augen bewundert haben. Die Schönheit der Natur dort kann man zwar beschreiben, die Bewunderung und die Gefühle für die Natur bekommt man aber erst, wenn man die Pferde und auch die Blumen dort aufsucht.

Ich fahre oft, mindestens einmal die Woche, dort mit dem Rad hin und genieße die Natur.

Ich würde mich freuen, einen von Euch dort einmal anzutreffen.

bt

Fotos: Bernd Tschackert



Abschlussfesttag der 9. Vegesacker Sommerakademie im Juni

Die Sommerakademie konnte in diesem Jahr für Besucher:innen der Tagesstätte Nord wieder stattfinden. Mit halber Besetzung für den ausreichenden Abstand boten vierzehn Kurse die Möglichkeit, sich kreativ auszuprobieren

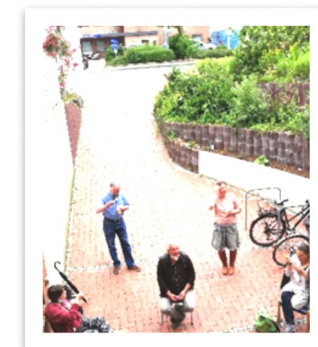
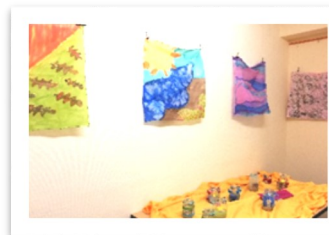
und neue Eindrücke zu sammeln.

Am Abschlussfesttag waren alle Ergebnisse als kreative Fülle zu bestaunen. Getreu dem Motto „Wundertüte“ gab es neben den verschiedenen Kunstwerken wundersame Klänge, wunderliche Geschich-

ten und wundervollen Genuss für alle.

So ist die Vorfreude auf die Sommerakademie im nächsten Jahr bereits geweckt!

bn



Rückmeldungen vom Abschlussfesttag...

„Es war einfach himmlisch! Für alle Sinne habt ihr ein Angebot gemacht. – Musik, ein Rausch von Farben, selbstgemachte Farben, Seidenmalerei, eine Reise ins Ich, usw. Man weiß nicht, wo man anfangen und aufhören soll!“

„Eine schöne Abwechslung mit neuen Erfahrungen und kleinen Erfolgsmomenten.“



Reisebegegnung

Treffen sich zwei Yetis im Gebirge:

Sagt der eine: „Du, ich habe Reinhold Messner gesehen.“

Meint der andere: „Was? Den gibt's wirklich?“

kp



Schloss Schönebeck im März 2021

Magische Natur

„Es sind die gleichen ordnenden Kräfte, die die Natur in allen ihren Formen gebildet haben und die für die Struktur unserer Seele, also auch unseres Denkvermögens verantwortlich sind.“

Werner Heisenberg

Bei einem meiner letzten Spaziergänge vorbei an Schloss Schönebeck sah ich sie liegen. Die alte abgestorbene Eiche, vom Frühjahrssturm umgeworfen.

Oft bin ich nur wegen diesem alten Baum hierhergekommen; er hatte etwas Mystisches an sich. Man konnte einfach nicht an ihm vorbeigehen, ohne ihn eines Blickes zu würdigen. Wie oft sah ich Fotografen hier stehen, um Fotos von diesem

Baum zu machen.

Ich erinnere mich noch an seine letzten Blätter und safttragenden Zweige. Das muss im Jahr 2012 gewesen sein. Ich wollte mir noch einen Ast abschneiden, um diesen in Wasser zu stellen, in der Hoffnung, dass dieser kleine Ast austreibt und Wurzeln bildet. Leider kam ich nicht an die hohen noch lebenden Äste und so wollte ich im nächsten Frühling unbedingt nach einem solchen

grünen Ast Ausschau halten. Aber leider war der Baum da schon abgestorben.

Ich kam im Frühling noch oft wieder, nur um zu schauen, ob nicht doch noch ein Trieb des Baumes ausschlug. Aber es war vergebens. Anstatt traurig zu sein, nahm ich mir ein Blatt Papier und Pastellkreide. Nun fertigte ich ein Bild aus Pastellkreide an, um diesen alten Baum nicht zu vergessen.

Ideen für die Zukunft

Da ich auch gerne Geschichten schreibe, plante ich, eine Geschichte mit diesem Baum aufzuschreiben. Die Geschichte sollte sich vor zweihundert Jahren ereignen, damals, als die Franzosen hier in Bremen herrschten. Lange habe ich diese Geschichte nun im Kopf, zu lange. Vielleicht beginne ich jetzt, diese Geschichte vom alten Baum und noch andere Geschichten aus der Gegend aufzuschreiben. Vielleicht ist der Verlust von dieser alten Eiche ein Ansporn, wieder ein Buch zu schreiben. Ende des Jahres 2018 habe ich ein Buch fertig geschrieben. Ich wollte gleich da-

rauf weiterschreiben, doch leider machte mir meine Krankheit einen Strich durch dieses Vorhaben.

Unzählige Notizen liegen hier, Bücher und Zeitschriften als Vorlagen, alle noch auf meinem Schreibtisch. Ich habe

den Schreibtisch nur seit drei Jahren weder genutzt noch abgeräumt. Alles liegt noch so, dass ich übergangslos weiter-schreiben könnte, wie im Jahr 2018. Nur Staub putze ich oft, aber zu einem Weiterschreiben bin ich nicht mehr gekommen.

Zuerst waren lange die Erinnerungen weg und damit auch die Lust auf das Vorhaben.

Die Hoffnung aber stirbt zuletzt und bestimmt wird es weitergehen.....da freue ich mich drauf.

bt



Bild: Bernd Tschackert

Schau mal, wer da singt

Fortsetzung

leben. Hier hat es das Jahr genug Futter, also warum das Gebiet wechseln. Ich werde es wohl nie erfahren, Rotkehlchen sehen ja leider alle gleich aus...

Rotkehlchen gehören zur Familie der Schnäpper, befreien uns im Sommer von lästigen Mücken. Gerne jagen Rotkehlchen am Boden, suchen dort nach Würmern, Spinnen und anderem Kleininsekten. Ihr Nest bauen sie auch gerne in Bodennähe. Einmal brütete eins

bei mir im Schuppen in einem Karton. Es zwängte sich durch einen Spalt in der Bretterwand und war dort auch sicher vor Ratten und Katzen. Ich habe sie in der Brutzeit in Ruhe gelassen, aber als die Jungvögel flügge wurden, sah ich, wie sie das Nest verließen. Ein paar Tage saßen die Jungvögel noch zwischen den Sträuchern und wurden gefüttert, dann waren sie aber auf einmal weg. Nur die Altvögel waren noch da und brüteten erneut. Auch diese

Brut wurde mit Erfolg groß und flog ebenfalls aus in alle Himmelsrichtungen. Was wohl aus ihnen geworden ist? Das werde ich wahrscheinlich nie erfahren, vertraue aber der Natur, dass diese die richtigen Wege für die Vögel findet.

bt



Bild auf beiden Seiten: Bernd Tschackert

Meine Lateinlehrer

Der Wahnsinn begann, als ich 11 Jahre alt war und zur Orientierungsstufe Flintacker ging. In der fünften Klasse wurde Latein angeboten. Hätte ich das Fach nicht gewählt, wäre ich auf eine bessere Schule gekommen als das Gymnasium Vegesack.

Mein erster Lateinlehrer war Herr B., ein älterer, gutmütiger Pädagoge, der versuchte, uns diese tote Sprache näherzubringen. In der allerersten Stunde sollten wir in einem deutschen Text die Wörter unterstreichen, von denen wir annahmen, dass sie aus dem Lateinischen kommen. Das waren, glaube ich, die Wörter „Alarm“ und „Ampel“. Die erste

Geschichte, die wir übersetzen mussten, fing an mit: „Marcus et Cornelia in horto ambulans.“ – „Marcus und Cornelia gingen im Garten spazieren.“ Herr B. erkannte schnell, dass ich für diese Sprache kein Talent besaß, und sagte mir: „Kai, das mit dir und Latein wird nichts!“ Er hatte Recht, trotzdem wollte ich das weitermachen, warum auch immer? In den Fünfminutenpausen beim Nachmittagsunterricht spielten wir Fußball mit einem alten Tennisball. Und wenn die Pause vorbei war, stiegen wir durch ein geöffnetes Fenster in den Klassenraum zurück – sehr zur „Freude“ von Herrn B.!

Später mussten wir endlos Vokabeln und eine Grammatik lernen, die ich bis heute nicht verstanden habe. Ich lernte damals ein Mädchen kennen, das damals die beste Lateinschülerin war – sie wurde auf dem Gymnasium eine Art Freundin. Ich mochte Herrn B. trotzdem – er hat es im Grunde gut gemeint und Talent kann man nicht erzwingen.

Der zweite Lateinlehrer, den ich hatte, war Herr Dr. Fl. Er warf mit Kreide nach uns, wenn wir nicht aufpassten, und trug zu

jeder Jahreszeit und bei jedem Wetter Ledersandalen – ein echter Römer halt. Er begrüßte uns immer mit: „Salvete pueri et puellae!“ – „Seid gegrüßt, Jungs und Mädchen!“ Und wir mussten antworten: „Salve Magister!“ – „Sei gegrüßt, Lehrer!“ Manchmal, wenn er uns etwas abfragte, sagte er: „Fahren wir nun fort mit unserem hochnotpeinlichen Verhöre!“

Zu meinen Übersetzungen meinte er an mich gerichtet: „Das sind phantasievolle Geschichten, haben allerdings nichts mit Übersetzungen zu tun.“ Im Grunde hat er es aber wie Herr B. gut gemeint.

Fortsetzung auf Seite 13...



Freundschaft

„Sich klarmachen,
dass man nicht in
dem verharren muss,
was einem nicht
guttut, sondern dass
man ganz viel
im Leben ändern kann
– und das unabhängig
vom Alter.“

Tanja Konnerth



Es gibt so viele Arten von Freundschaften. Ich habe zwei Menschen, die mir wichtig sind. Eine Kinderfreundschaft, die Schule, weiterführende Schule, Konfirmation, 50-jähriges Jubiläum in der Schule und Goldene Konfirmation umfasst. Wir haben im gleichen Monat Geburtstag. In diesen Tagen und zu Weihnachten sind wir bis heute in Verbindung. Eine sehr lang anhaltende Vertrautheit, die nicht fragt, sondern macht.

Die zweite Person, die ich seit fast zehn Jahren kenne, ist mir sehr ans Herz gewachsen. Wir sagen uns die Wahrheit, die auf

den ersten Blick sehr unangenehm sein kann. Nach einigen Tagen darüber schlafen stelle ich fest, meine Freundin hat recht gehabt. Sie ist mir Freundin, Schwester, Mutter, geworden. Die Grenzen verwischen sich. Mal bin ich dran, mal sie.

Dann habe ich auch platonische Freundschaften. Es ist eine Verbindung auf der geistigen Ebene, die ich mit einigen Männern in der Tagesstätte pflege. Wir tauschen uns aus, hören einander zu, ohne uns zu überfordern oder andere Bereiche zu berühren.

Dazu kommen Seelenver-

wandtschaften, die ich in der Tagesstätte finde. Das Interesse aneinander lässt uns Telefonnummern austauschen; es folgen Telefongespräche. Einige Kontakte, die durch dick und dünn halten, haben sich auch ins Private, das heißt auch außerhalb der Tagesstätte verschoben. Sehr erfreulich!

Es gibt natürlich auch Fehlgriffe. Sie sind sehr schmerzlich zu verdauen. Aber es gibt sie. Dann ist es an der Zeit mich zu schützen!

Man sieht an diesen Beispielen: Freundschaft hat viele Facetten!

um

Schau mal, wer da singt

Das Rotkehlchen – Vogel des Jahres 2021

Als ich heute am Morgen mit einem Kaffee in der Hand aus dem Fenster schaute, sah ich im Fließerbusch etwas hüpfen. Dann ertönte ein Vogelgesang und ich erspähte ein Rotkehlchen. Trotz des kühlen Morgens saß es da, sang und schaute sogar einmal zu mir rüber. Wollte es sich mit dem Lied für das Futter bedanken, welches für Rotkehlchen, Meise und Co den Winter über bereit stand?? Oder war es ein Rotkehlchenhahn und suchte seine Sommerliebe? Oder sogar beides, Futter und Liebe?

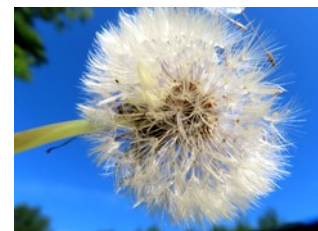
Auf jeden Fall war das Zuhören schön und ich war erfreut, dass es so gut durch den Winter gekommen war. Gefüttert hatte ich Weichfutter, also Haferflocken und Rosinen, über Nacht in ein wenig Öl eingeweicht. Am Morgen saß es schon hungrig im Busch und wartete auf sein Frühstück. Ich brauchte nur mit der Zunge zu schnalzen und beim zweiten Zurufen kam es näher. Zutraulich sind Rotkehlchen ja. Kaum stand das Futter, saß es auch schon am Teller und suchte sich die besten Flocken her-

aus. Dabei wurde es von zwei Meisen gestört, vor welchen es ängstlich flüchtete. Die Meisen nahmen hastig je eine Haferflocke und flogen davon. Sofort war das Rotkehlchen wieder am Teller und fraß weiter. Ein paar Minuten war es am Fressen, dann war es aber satt und flog wieder in sein Versteck zwischen den Büschen. Es war jedes Mal schön, diese putzigen Vögel zu beobachten.

Und nun saß es da und sang sein Lied. War es überhaupt das Rotkehlchen, welches im Winter

gefüttert wurde? Die Rotkehlchen, welche hier überwintern, fliegen im Frühjahr oft zurück in ihre Brutgebiete. Und diese sind im Norden Europas. Und die Rotkehlchen, welche im Sommer hier brüten, überwintern im Süden, wo es nicht so kalt ist. Davon träumen viele Menschen hier in Deutschland: Im Sommer in Deutschland leben und im Winter ab nach Spanien. Es kann aber auch sein, dass unser Rotkehlchen hier ganzjährig lebt, weil wir direkt an der Grenze zwischen den Nord- und Südgebiet

Natur erleben



Ich gehe offenen Auges
aus der Stadt.

Ich gehe offenen Auges
raus aufs Land.

Mein Herz wird weich,
der Blick ist mild,
alles ist an seinem Platz.

Das Licht, es tanzt,
mir quer ins Bild
und so wird meine Seele satt.

bn



Alle Fotos aus dem Kurs der Sommerakademie

Foto-Blicke

Im Sommerakademie-Kurs „Foto-Blicke“ sind Eindrücke aus Natur und Stadtteil festgehalten worden — dieses Mal ebenfalls rund um das

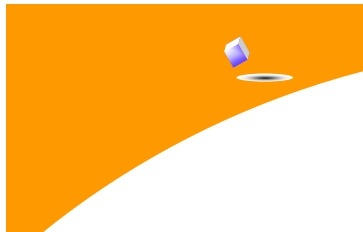
Schloss Schönebeck.

Die entstandenen Momentaufnahmen regen dazu an, selbst den Blick auf die kleinen Dinge zu lenken, die uns umgeben

und ihre Einzigartigkeit und Besonderheit für uns entfalten.

Ein paar der Ergebnisse sind auf dieser Seite zu sehen.

bn



Licht – Dritter Teil

Licht als Kunst: Das ist ein weites Feld – Malerei, Fotografie, Kino, TV, computergenerierte Bilder, illuminierte Gebäude, Silvesterfeuerwerk. Es gibt mittlerweile auch computergesteuerte, beleuchtete Drohnen, die am Nachthimmel verschiedene Choreografien vollziehen. – Es gibt auch Glühwürmchen und das Polarleuchten.

Je mehr ich darüber nachdenke, merke ich, dass wir Menschen für alles Mögliche Licht brauchen. Allerdings schon körperlich bedingt, dadurch, dass wir Augen haben und nur mit Licht Farben erkennen können. Auch Lesen und Schreiben funktionieren nur mit Licht. Es heißt ja auch: „Das Augenlicht“ und „In der Nacht sind alle Katzen grau.“ Und vor dem Kaminfeuer sitzen die meisten Menschen gerne... – Zum letzten Weihnachtsfest hat die Kirche Alt-Aumund ein Hirtenlicht

entzündet zum Innehalten. Das sind Relikte aus unserer Neandertalerzeit: Licht bedeutete Wärme und Sicherheit. Wir Raucher haben immer Licht, bzw. ein Feuerzeug dabei. Davon konnten unsere Vorfahren nur träumen und heute sieht man bei Rockkonzerten keine Feuerzeuge mehr, sondern beleuchtete Handys!

Es heißt ja auch: „Es ist Licht am Ende des Tunnels.“ und „Es ist Licht am Horizont.“ Alleine diese Redensarten zeigen uns, dass Licht als Hoffnungsträger gilt. Die Bibel ist voll von Lichterscheinungen – es gibt ja auch das Wort „Lichtgestalt“. Christen berichten von Lichterscheinungen, wenn sie beten. Ich habe das Mal in einem Buch von Uli Schulte gelesen, da erschien ihm der Heilige Geist als angenehmes rotes Licht.

Es ist ja bei uns so gere-

gelt, dass wir tagsüber arbeiten und nachts eben schlafen. Leute, die nachts arbeiten müssen, leben nicht so lange.

Damals gab es Sonnenuhren, die nur mit Licht funktionierten.

Das grellste und gefährlichste Licht, das wir Menschen erschaffen haben, ist der Blitz durch Kernspaltung: siehe auch Atombombe. – Da wurden damals in Hiroshima Menschen als Schatten an die Wände gestrahlt, so heftig war der Energieausbruch. Und wenn Sonnen im Universum explodieren, dann gibt es Lichtblitze, sogenannte Supernovas.

Sternenlicht und Mondlicht beschäftigen die Menschen seit Urzeiten.

Damals orientierten sich die Menschen an den Sternbildern, und auch die Mondphasen sind für uns Menschen wichtig. Es gibt sogar regelrechte Mondkalender bei den Esoterikern: Das kann man nun glauben oder nicht, ob man sich zu bestimmten Mondphasen die Haare schneidet oder nicht...

Es gab mal einen Comic-Superhelden, der hieß „Der rote Blitz“. Im Englischen heißt er „Flash“ (Blitz), er konnte sich mit Lichtgeschwindigkeit fortbewegen.

Ich hoffe, ich habe die geneigten Leser nicht gelangweilt durch meine Lichttrilogie. Das war der dritte Streich, doch der vierte folgt sogleich...

kp



„Nichts beschleunigt die Genesung so sehr wie regelmäßige Arztrechnungen.“

Alec Guinness

„Das Gefühl von Gesundheit erwirbt man sich nur durch Krankheit.“

Georg Christoph Lichtenberg

Genesung

Fundstück im Bücherregal

Es ist eine Herausforderung, einen guten Weg zu finden, mit eigener Krankheit umzugehen und Gesundheit wieder

zu stärken.

Um den Mut nicht zu verlieren, haben wir aus dem Büchlein *Weisheiten zur*

Genesung aus der Reihe NEFFs KLEINE HAUSBIBLIOTHEK einzelne Zitate entnommen, die einen nicht immer ganz so

Meine Musik II

Ich versuche mich jetzt seit fast einem Jahr im Komponieren. Was ist dabei bisher heraus gekommen? Nein, ich habe es immer noch nicht geschafft, mich näher mit Musiktheorie zu befassen. Stattdessen komponiere ich einfach weiterhin fröhlich drauflos, ohne dabei an irgendwelche musiktheoretischen Sinnzusammenhänge zu denken. Ich verlasse mich weiterhin auf mein Gefühl. Ich bin anscheinend noch nicht satt genug. Satt genug von den Klängen, die ich mit dem Musikprogramm auf meinem PC erzeugen kann. Ob ich jemals satt genug sein werde, um mich endlich der grauen Theorie in Ruhe widmen zu können?

Denn die Klänge, die ich erzeugen kann, klingen so farbig, so unerwartet vielfältig, dass ich mich darin wälze. Immer wieder möchte ich sie hören. Und – ich habe sie selbst erzeugt. Es bedeutet mir viel, sie täglich mit voller Konzentration in mich aufzusaugen. Es ist, als ob ich ein gutes Mittagessen zu mir nehme. Und es erzeugt in mir ein Wohlgefühl, welches ich nicht vermissen möchte.

Dieses Wohlgefühl hat nichts damit zu tun, dass ich immer nur gut drauf bin. Nein, ich lasse auch meiner Trauer über eine bestimmte Angelegenheit in dieser Musik freien Lauf. Manchmal bin ich im Hochgefühl, manchmal laufen die Tränen. Manchmal faszinieren mich die Blechbläser oder die Holzbläser, manchmal tauche ich ein in das Meer der Streichklänge. Gerade in den heutigen Corona-Zeiten, in denen ich aufgrund von staatlichen Verböten aus Distanz-Gründen kaum noch sinnreiche Gespräche mit anderen Menschen führen kann, brauche ich diesen Ausgleich.

Auf der anderen Seite sind diese Klänge aber sehr flüchtig.

Wenn ich auf einer Leinwand ein Bild gemalt habe, kann ich es stundenlang anschauen und mir einen persönlichen Eindruck von ihm verschaffen. Ich kann über seine Zusammensetzung nachdenken und mir meiner Emotionen zu diesem Bild klar werden. Denn – das Bild bleibt physisch bestehen, wenn es gemalt ist. Es verschwindet

nicht einfach wieder von allein von der Leinwand.

Bei der Musik ist das anders. Wenn ich ein Musikstück höre, bin ich vielleicht fasziniert von ihm. Doch nach dem letzten Takt jedes Stückes ist die Musik verklungen. Ich höre sie nicht mehr. Sie ist weg. Oder doch nicht?

Nicht ganz. Denn in mir schwingt das Gehörte nach. Ich kann in den gehörten Klängen schwelgen, kann sie mir immer wieder in Erinnerung rufen, tausendmal. Je frischer das gehörte Stück in meiner Erinnerung ist, desto genauer höre ich die einzelnen Instrumente und Schwingungen des gehörten Stückes. Es ist, als ob ich dann in einer anderen Welt lebte. Weg von der grauen Alltags-Realität unserer Konsum- und Leistungs-Gesellschaft, in der jeder Mensch möglichst maschinenähnlich nur kühl rational funktionieren sollte, um den Interessen anderer zu dienen. Ist meine Musik daher eine Flucht? Ja, vielleicht.

Vielleicht fechte ich aber auch einen Kampf aus. Einen Kampf, der in mir



selbst stattfindet. Der Kampf, mich als Mensch seelisch-geistig weiterzuentwickeln. Auf jeden Fall ziehe ich es vor zu komponieren, als in den Möglichkeiten von Kampf oder Flucht halbtot stecken zu bleiben – und vielleicht kann ich durch meine Musik sogar andere Menschen berühren...

mh

„Die medizinische Forschung hat so enorme Fortschritte gemacht, dass es praktisch überhaupt keinen gesunden Menschen mehr gibt.“

Aldous Huxley

ernsten Blick auf das Thema werfen und den Humor lebendig halten. Denn: **Lachen ist gesund!**

Es ist sozusagen Medizin in Buchform.

bn