

Geistes **BLITZ**

Die Klient*innenzeitung der  Perspektive
Zehndorf e.V.



Klientenvertreter

Brückenbauer, Unterstützer, Kritiker

Kunsttherapie

Wenn der bunte Seelenvogel fliegt

Reise in die Sahara

Testteilnahme mit Zwischenfall

Liebe Leser*Innen,

der Herbst schreitet mit großen Schritten auf uns zu. Die Tage werden wieder kürzer und der Wunsch, es sich zu Hause gemütlich zu machen und etwas Interessantes zu lesen, wächst. Somit kommt es recht gelegen, Euch, treue Leser*innen, die neue Herbstausgabe des GeistesBlitz präsentieren zu können.

Wir haben wieder eine bunte Themenauswahl für Euch zusammengestellt, so dass auch gar keine Langeweile aufkommen kann.

Mit dabei ist ein Erfahrungsbericht von unserer Redakteurin Frau Ihlefeld, die uns mitnimmt in die Welt der Kunsttherapie. Sie stellte sich die Frage: „Kunst und Therapie – geht das überhaupt?“

Des Weiteren haben wir ein neues interessantes Interview von unserem Redakteur Smiley mit an Bord. Er interviewte Herrn Weyer, den Leiter des Zuverdienstprojektes „ALADIN“.

Die philosophische Seite befasst sich diesmal mit dem Thema Weisheit. Unser Hobby-Philosoph M. Boche hat sich diesem erfahrungsreichen Thema zugewandt und sich einige Gedanken zu diesem spannenden Thema gemacht.

Im Herbst sind Bücher ein immer wieder allseits beliebtes Medium, um es sich bei einem warmen Getränk und einer weichen Decke zum Lesen gemütlich zu machen. In unserer Herbstausgabe werden zwei komplett gegensätzliche Bücher besprochen. So viel sei vorab verraten, es geht einmal um das tiefe Gefühl Scham. Was macht dieses Gefühl mit uns und wie ist es gesellschaftlich verankert? Die zweite Besprechung

befasst sich mit dem Vielleser David Bowie. Ja, genau, dem Musiker David Bowie, der ein wahrer Literatur-Nerd war. In Bowies Büchern lernen wir einen Menschen kennen, den viele von uns bisher überhaupt noch nicht kannten.

Herr Frank (Redakteur) hat uns wieder eine neue spannende und außergewöhnliche Kurzgeschichte geschrieben. Es geht um eine Schiffsreise von Sizilien bis nach Afrika. So viel ist vorab zu verraten. Aber lesen Sie selbst, liebe Leser*innen.

Frau Ulich nimmt uns wieder mit auf eine ihrer weiteren virtuellen Etappen durch den Schwarzwald. Wir erleben das Murgtal und entdecken Mischwälder, Bergwiesen und Hochweiden. Einfach wunderbar.

Der Klient*innenvertreter M. Boche gibt uns mit seinem kleinen Bericht einen kurzen Einblick in seine Tätigkeit als Klienten*innenvertreter. Im Folgenden wird er uns genauer seine Funktion und Mitarbeit im Qualitätszirkel der Perspektive Zehlendorf e. V. vorstellen. Sehr interessant. So weit vorweg.

Die Musik-Seite beendet mit dem dritten Teil über die „Rolling Stones“ die Bandgeschichte. Leider endete auch das Leben von Charlie Watts, dem Drummer der Band. Aber lest selbst. Als Vorankündigung schon mal so viel. In der Dezemberausgabe wird es um alternative Weihnachtslieder gehen. Das wird lustig.

Euch allen wünscht die Redaktion des GeistesBlitz eine entspannte und erfahrungsreiche Herbstzeit. Bleibt zuversichtlich und verliert nie den Humor. Denn der ist eine Kraftquelle, die nie versiegt.

Eure Redaktion vom GeistesBlitz

Redaktionsadresse:
Redaktion „Geistesblitz“
Perspektive Zehlendorf e. V.
Potsdamer Chaussee 68 A
14129 Berlin
Tel. 030 224 45 40 61

Redakteur*innen:
M. Boche, H.-D. Frank, B. Ihlefeldt,
Smiley
Gastautorinnen (Gedichte):
P. Houben, S. Ulich
Titelfoto: Pixabay

Mitarbeit: I. Ruhl
Layout, Korrektur: A. Rühle
Erscheinungsweise: 3-4 x jährlich
Druck: Online-Druck GmbH & Co.
KG, Krumbach

Die Aufgaben eines Klient*innenvertreters

Meine Aufgaben und Funktionen im Qualitätszirkel der Perspektive Zehlendorf e. V. (Auszug aus dem Erfahrungsbericht des Klient*innenvertreters Michael Boche im Qualitätszirkel für den Zeitraum von 2017 bis 2021)

Hallo zusammen, mein Name ist Michael Boche. Ich bin seit 2010 Klient im betreuten Einzelwohnen der Perspektive Zehlendorf und werde durch das BEW von meinem Bezugsbetreuer begleitet und betreut.

Seit 2017 bin ich als Klient*innenvertreter in der Perspektive Zehlendorf tätig und wirke unter anderem im Qualitätszirkel mit. Ich verstehe mich in erster Linie als Brückenbauer zwischen uns Klient*innen und dem Betreuungs- und Leitungspersonal.

Als Klient*innenvertreter habe ich unter anderen die Aufgabe, Klient*innen bei Fragen, Problemen oder Missverständnissen zu informieren und zu unterstützen, mir Wünsche, Kritik, Sorgen und Anregungen anzuhören und in den Qualitätszirkel hineinzutragen, so dass dort die Belange der Klient*innen angesprochen bzw. von mir weitergetragen werden können.

Ich habe weder Entscheidungs- noch Weisungsbefugnisse und gebe auch keine Handlungsanweisungen.

Mein Handlungsfeld ist die Informationsweitergabe meiner Erfahrungen als Klient der Perspektive Zehlendorf und das Einbringen der Klient*innenperspektive in den Qualitätszirkel.

Was ist nun der Qualitätszirkel und welche Aufgabe habe ich in selbigem?

Da das Ziel der Arbeit der Perspektive Zehlendorf e. V ist, die individuelle Teilhabe psychisch beeinträchtigter Menschen am sozialen Leben zu verwirklichen, ist es wichtig, immer wieder die eigene Arbeitsqualität zu überprüfen und



gegebenenfalls so zu verändern oder weiterzuentwickeln, dass somit die bestmögliche Betreuung und Weiterentwicklung für den oder die Klient*in gewährleistet ist.

Darum gibt es den Qualitätszirkel. Er ist ein Managementinstrument, um die bestmögliche Betreuungsqualität aufrechtzuerhalten bzw. noch zu verbessern.

Der Qualitätszirkel tagt jeden Monat. Teilnehmer*innen sind Betreuer*innen aus den einzelnen Be-

reichen der Perspektive Zehlendorf, zum Beispiel Tagesstätte, Betreutes Einzelwohnen, IBW 50+ usw. Des Weiteren lädt die Qualitätsmanagementbeauftragte und stellvertretende Geschäftsführerin, Frau Lohbreier, zum Qualitätszirkel ein und nimmt auch teil.

Konkret werden zum Beispiel Klient*innen- und Mitarbeiter*innenbefragungen erarbeitet und ausgewertet. Auch werden neue gesetzliche Vorgaben besprochen und ins Qualitätshandbuch eingearbeitet. Es werden z. B. Verfahrensvereinbarungen erarbeitet, die die reibungslose Betreuung der*des Klient*in ermöglicht.

Meine Aufgabe ist es, immer aus der Sicht des Klienten den Arbeitsprozess des Qualitätszirkels zu verfolgen und gegebenenfalls Anregungen und Verbesserungsvorschläge einfließen zu lassen sowie gegebenenfalls Einwände und Kritik zu äußern.

Bestimmen kann ich letztendlich nichts, aber ich kann durch die Interessensvertretung versuchen, Aspekte einzubringen, die dann in den Prozess mit aufgenommen werden. Meine Meinung wird ernstgenommen und respektiert. Ich bin außerdem vollwertiges Arbeitsmitglied im QZ.

M. Boche



Vorstellung des Zuverdienstes (ALADIN) der Perspektive Zehlendorf e. V. (PZ)

Hallo, liebe Leser, hier ist Euer Smiley. Ich möchte Euch heute den Zuverdienst der Perspektive Zehlendorf vorstellen. Dazu führte ich ein kurzes Interview mit dem Leiter des Bereiches, Herrn Weyer (siehe auch Portrait in Ausgabe 13). Anschließend möchte ich ein paar persönliche Erfahrungen über meine Tätigkeiten im Zuverdienst beschreiben.

GeistesBlitz: Guten Tag, Herr Weyer, ich freue mich, dass Sie sich bereiterklärt haben, mir meine Fragen zum Zuverdienst zu beantworten. Seit wann gibt es eigentlich

den Zuverdienst der PZ?

Herr Weyer: Die Anfänge reichen zurück bis ins Jahr 1999.

Für welche Menschen ist der Zuverdienst gedacht und geeignet?



Für alle psychisch kranken Menschen jeglicher Art. Wir machen da keine Unterschiede.

Welche Voraussetzungen muss man mitbringen?

Es werden keine besonderen Voraussetzungen erwartet/benötigt.

Welche Tätigkeiten werden angeboten?

Es gibt fünf Bereiche: Die Cafeteria/Küche, das Café Sonnenschein, das Handwerk, die Bibliothek und die Reinigung.

Wie viele Stunden muss man

mindestens in der Woche arbeiten?

Zwei bis drei Stunden in der Woche wären zum Anfang ganz gut.

Können auch Menschen von außerhalb der PZ mitarbeiten?

Ja, der Zuverdienst steht allen offen. Jeder auch ohne Betreuung oder von anderen Trägern ist willkommen. Im Allgemeinen ist der Zuverdienst ALADIN für den Bezirk Steglitz-Zehlendorf zuständig.

Wie viele Mitarbeiter*innen gibt es zur Zeit?

Zurzeit gibt es 69 Mitarbeitende und ca. 14 Anleiter.

Was tut Ihr, wenn die Tätigkeit jemanden überfordert?

Wir sorgen für Entlastung oder ver-

suchen dann, Alternativen zu finden. Zum Beispiel einen anderen Zuverdienst oder eine andere Tätigkeit bei ALADIN.

Was ist, wenn ein*e Mitarbeiter*in häufig krank ist?

A Wir suchen dann das persönliche Gespräch, eine rechtzeitige Absage ist uns wichtig. Sie benötigen keine Krankenschreibung. Das Ziel ist es, möglichst regelmäßig und kontinuierlich mitzuarbeiten.

Gibt es eine Pausenregelung?

Nein, eine Pausenregelung gibt es nicht. Jeder kann Pause machen, in Absprache mit dem Anleiter, wenn er eine benötigt. Mitarbeitende, die keine Pause machen, werden aufgefordert, eine Pause zu machen.

Kann man auch mehrere unterschiedliche Tätigkeiten ausüben?

Ja, das ist jederzeit möglich, soweit freie Plätze vorhanden sind.

Herr Weyer, ich danke Ihnen für dieses Gespräch.

Ich habe in der Vergangenheit schon mehrere Tätigkeiten im Zuverdienst der Perspektive Zehlendorf ausprobiert.



Als das „Café Sonnenschein“ 2004 auf dem Gelände des TWW eröffnet wurde, war ich mit dabei, zunächst einmal die Woche im Wechsel im Verkauf und beim Backen der Kuchen in der Tagesstätte. Diese Arbeit hat mir sehr viel Freude gemacht, im Besonderen im Verkauf und im Kontakt mit den Gästen. Leider musste ich dann aufhören, als ich krank wurde.

2015 habe ich mich in der Wannsee-Schule zum Arbeiten angemeldet. Dort war ich zunächst in der Küche tätig. Ich musste große Kuchenbleche backen, was mir zu anstrengend wurde. Ich wechselte dann in den Service, wo ich mit dem Reinigen der Essensbehälter, Tische abräumen, Bestecke nachlegen usw. beschäftigt war. Wenn die Schüler*innen und Lehrer*innen zum Essen kamen, war es sehr hektisch und stressig, was mich schließlich überforderte. ▶

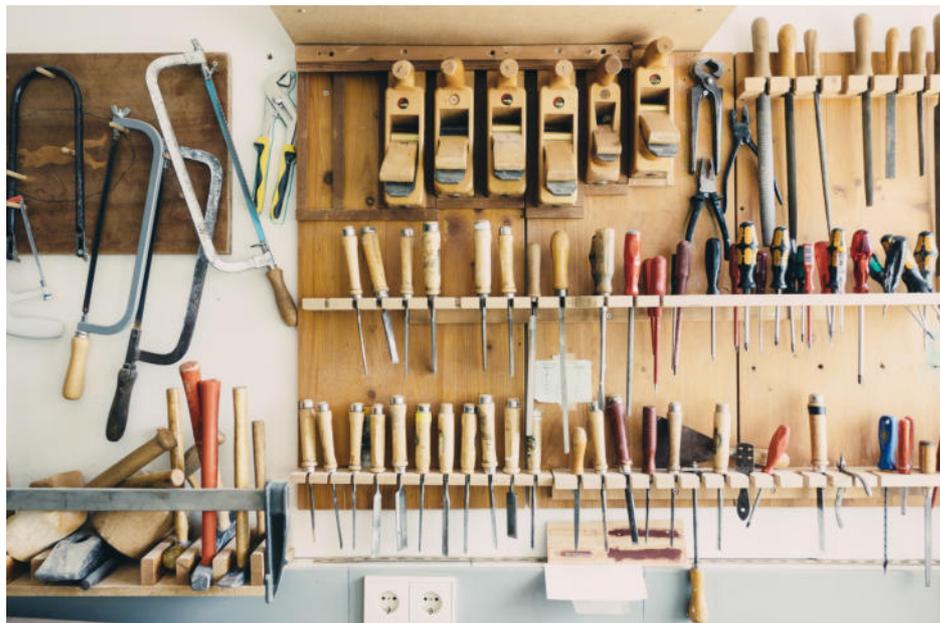


Vorstellung des Zuverdienstes (ALADIN) der Perspektive Zehlendorf e. V. (PZ)

Der Anleiter war sehr freundlich zu mir und ging auf meine Bedürfnisse ein, aber es war doch alles zu viel für mich, noch dazu hatte ich eine lange Anfahrt zur Wannsee-Schule.

Später war ich dann noch im Büroputzdienst tätig. Wir waren zu zweit. Das war eine gute Zusammenarbeit. Nach mehreren Jahren wurde allerdings ein professioneller Putzdienst engagiert. Mir wurde noch angeboten, 14-tägig zum Putzen zu kommen, was sich für mich allerdings finanziell nicht mehr lohnte.

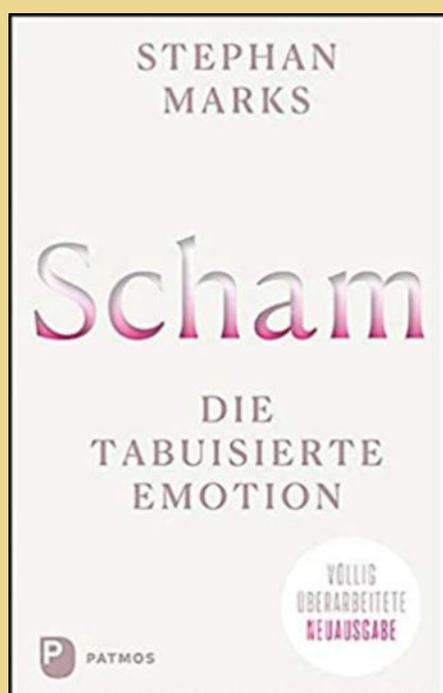
Der Zuverdienst ist eine gute Sache für Menschen, die sich sinnvoll beschäftigen möchten. Er aktiviert die Menschen und hilft ihnen, ihre



Wochenstruktur zu verbessern und ihre Belastungsfähigkeit zu erproben und zu verbessern. Der Stundenlohn beträgt zur Zeit 1,60 Euro.

Euer Smiley wollte Euch einen kleinen Eindruck vom Zuverdienst vermitteln, und vielleicht fühlt sich der eine oder andere von Euch dazu motiviert, es einmal auszuprobieren.

Buchrezension



Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns schämen. Doch Scham, diese vielleicht schmerzhafteste aller menschlichen Emotionen, ist wenig in unserem Bewusstsein, denn über Scham redet man nicht; man zeigt sie auch nicht, sondern verbirgt sie, hält sie geheim. Scham ist zu etwas geworden, dessen sich Menschen schämen.

Welche unterschiedlichen Ausprägungen von Scham gibt es? Wie entsteht Scham? Umfassend und gut verständlich gibt Stephan Marks Antworten auf diese und noch andere Fragen.

Stephan Marks:
Scham
Die tabuisierte Emotion

Verlag: Patmos
256 Seiten
28,00 Euro

Mein Fazit:
In gut lesbarer und verständlicher Form gibt uns Stephan Marks einen Überblick und Einblick in die Ursachen der Scham.

M. Boche,
Hobby-Literat

Thema: Weisheit

Weisheit (lat. sapientia, hebr. hokhmah) bezeichnet vorrangig ein tiefergehendes Verständnis von den Zusammenhängen in Natur, Leben und Gesellschaft sowie die Fähigkeit, bei Problemen und Herausforderungen die jeweils sinnvollste Handlungsweise zu identifizieren. Denn Weisheit ist die Grundvoraussetzung für ein sinnvolles und glückliches Leben (vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Weisheit>).

So weit, so gut. Jetzt aber erstmal ein herzliches „Hallo“ an alle Freundinnen und Freunde der Philosophie. Wie Ihr dem Einleitungstext entnehmen könnt, geht es mir diesmal und den philosophischen Begriff der Weisheit, und was sich dahinter eigentlich verbirgt.

Übereinstimmungen finden wir auf jeden Fall in der Ansicht, dass Weisheit von geistiger Beweglichkeit und Unabhängigkeit zeugt, zum Beispiel, indem sie unter anderen den Träger von Weisheit befähigt,

- zu denken (z. B. ein weiser Entschluss, ein weises Urteil),
- zu sagen (z. B. ein weises Wort, ein weiser Rat),
- zu tun (z. B. ein weises Verhalten) (vgl. ebd.).

Bleiben wir doch noch einen Moment bei den unter-

schiedlichen Fähigkeiten, sich weise zu verhalten. Nehmen wir zum Beispiel das „weise Denken“. Um einen weisen Entschluss fassen zu können, muss ich mir erstens Zeit nehmen, um über den Sachverhalt in Ruhe nachdenken zu können.

Zweitens muss ich, um einen Entschluss fassen zu können, mehrere Möglichkeiten meiner vorangegangenen Erfahrungen in Erwägung ziehen, um abwägen zu können, welcher Entschluss für mich der weiseste bzw. sinnvollste ist.

Kommen wir nun zum „weisen Sagen und zum weisen Tun“. Das Prinzip der Weisheitsbildung unterscheidet sich nicht in Gänze von der Handlung des Denkens, des Sagens oder des Tuns. Es ist eher die Frage, an wen ich das weise Wort richte, und ob die Person, an die das weise Wort gerichtet werden soll, dieses auch hören will.

Desweiteren ist in Bezug auf die Handlung zu beachten, dass, bevor der Gedanke in die Tat umgesetzt wird, diese erstmal auf ihre Sinnhaftigkeit durchdacht wird.

M. Boche, Hobby-Philosoph

„Kunst“ und Therapie

Ein Erfahrungsausschnitt

An ist ein Montagmorgen, 10:00 Uhr, und ich fühle mich etwas „matschig“ (ihr wisst schon, was ich meine). Aber ich bin da – habe es also geschafft, herzukommen, und das ist, was zählt. Erst mal.

Heute sind wir vollständig, was heißt: Vier Klient*innen und zwei begleitende Personen sind anwesend, davon eine Kunsttherapeutin und eine Ergotherapeutin. Es beginnt mit einer Eingangsrunde, in der jeder der Klient*innen beschreibt, wie er/sie sich gerade fühlt und wie er/sie sozusagen „da“ ist. Wie war für mich die vergangene Zeit seit dem letzten Treffen? Gab es irgendwelche besonderen Ereignisse in meinem Umfeld? Bin ich eher lustlos und müde oder eher aufgeregt? Brauche ich Entspannung? Möchte ich heute gerne frohen Mutes voranschreiten und neugierig voll mitgehen, egal, welche Thematik heute vorgeschlagen wird? Oder habe ich vielleicht sogar ein ganz eigenes Thema, an welchem ich heute gerne arbeiten möchte? All das darf ich ansprechen, muss ich aber nicht. Das gilt für alle Klient*innen.

Ich bin heute recht aufgeschlossen hier und freue mich darauf, mit Farben einem Thema Ausdruck zu verleihen. Vielleicht mach' ich auch eine Collage? Hm, ich weiß noch nicht. Etwas besonders Persönliches habe ich auch nicht im Sinn, also bin ich gespannt, was heute vorgeschlagen wird.

Der Vorschlag ist: freie Gestaltung

zum Thema einer kurzen Geschichte, die erst mal vorgelesen wird. Alle sind einverstanden. Die Geschichte heißt „Der Seelenvogel“, geschrieben von Michal Snunit. Nach Beendigung der Vorlesung dürfen wir nun unseren eigenen Seelenvogel malen oder zeichnen oder collagieren oder alles gemischt.

Hm, ... nicht so einfach – die Geschichte stimmt mich melancholisch UND berührt mich auch auf positive Weise Okay – mein Seelenvogel. Und wie er sich fühlt ... Okay. Ich wähle ein graues Papier, Format DIN A2 und dazu Buntstifte.

Eigentlich mag ich nicht zeichnen (weil ich nämlich denke, dass ich es nicht kann!), aber irgendetwas in mir hat trotzdem Lust auf Stifte. Also gebe ich diesem Etwas nach und platziere das Papier und die Stifte an meinem Platz. Danach schließe ich kurz die Augen und versuche zu spüren, was oder wer oder wie dieser Seelenvogel in mir ist und wie es sich anfühlt. Und wo.

Tief atmen, Augen wieder auf und los: Da ist erst mal ein recht schöner Raum, gut beleuchtet durch ein großes Fenster – draußen ist schönes Wetter, der Himmel blau und unbewölkt, die Natur ist grün. Das Zimmer ist eine Art Atelierraum, ausgestattet mit Staffelei und ergonomischem Sitzhocker. Ebenso vorhanden ist ein Tisch mit den

Kreativ-Materialien darauf und einige Regalböden an der Wand, auf



rapie - geht das?

ngsbericht

denen Kerzen und Duftlampe für eine sehr angenehme Atmosphäre



sorgen. Zur Entspannung und Meditation gibt es auf dem Boden ein sehr schön besticktes Sitzkissen.

Tja, und mein Seelenvogel? Der hat da irgendwie noch keinen richtigen Zugang finden können und befindet sich unterhalb des Ateliers im Dunkeln. Mein Seelenvogel leuchtet fast und ist dabei, die bunten Flügel auszubreiten und los zu starten, aber etwas hindert ihn (oder sie!), nach oben durchzubrechen. Es ist zu eng an diesem Platz, und damit nicht genug – es gibt auch noch eine Art Fußfessel, die irgendwo nicht sichtbar verankert scheint.

Hoffnung gibt das Medaillon oder der Edelstein, den sie (ja, ich glaub, es ist ein Weibchen) um den Hals trägt. Da ist die Zauberkraft zur Befreiung aus der Enge noch gebunden und wird vielleicht irgendwann mal gelöst. Dann kann mein Seelenvogel in den schönen Raum fliegen und viel kreativ arbeiten, um „wirklich“ glücklich zu sein.

Nachdem wir alle, so gut es geht, in Stille unsere Aufgabe fertig gestaltet haben, machen wir eine kleine Pause (ca. 10 bis 15 Minuten), räumen unsere Arbeitsmaterialien auf und weg und reinigen ggf. unseren Platz. Danach finden wir uns zur Be-

Bild vom 7.12.2020,
Thema: „Wie mein
Seelenvogel sich fühlt“

sprechung der Werke zusammen. Insgesamt dauert diese Kunsttherapie immer zwei Stunden (die Therapeut*innen achten für uns auf die Zeiten – Anfangsrunde, Vorschläge, Gestaltung in Stille, Pause, Besprechung, Ausklang).

Ich beschreibe mein Bild wie oben bereits getan. Es fühlt sich ganz gemischt an. Ich kann nicht zeichnen und trotzdem sehen alle, was gemeint ist, während ich es beschreibe. Ich finde die anderen Bilder toll. Immer wieder auf's Neue verstehe ich: Es geht also nicht um Können im Sinne von Perfektion oder ähnliches. Bei der Kunsttherapie geht es um Können im Sinne von Zulassen und Ehrlichsein.

Wenn ich Stifte in die Hand nehme, fange ich gerne mit Krickel-Krackel an. Das lockert und kann auch fröhlich stimmen. Danach kann ich zum Beispiel auch Acrylfarben nehmen und alles „ordentlich“ übermalen. Wenn mir das Format zu groß ist und ich mich überfordert fühle, dann verkleinere ich es eben! Ist schließlich mein Bild und mein Befinden! Allerdings achte ich auch darauf, wenn die Ergo- oder Kunsttherapeut*innen mir begleitend Hinweise geben oder Vorschläge machen. Es ist im Grunde alles erlaubt, was während des Gestaltens ohne Sprache und mit vielen schönen Materialien dazu beitragen kann, mich besser zu fühlen und zu verstehen. Das ist die eigentliche Kunst in der Therapie und das geht sehr gut.

Barbara Ihlefeldt



Die Rolling Stones 2018: Mick Jagger, Ronnie Wood, Keith Richards, Charlie Watts (v.l.n.r.) Foto: Raph_PH

Die Rolling Stones, Teil 3

Aus aktuellem Anlass möchte ich den Fokus der Bandgeschichte auf Charlie Watts richten. Leider ist er am 24. August 2021 in London (UK) verstorben.

Nach dem Bandausstieg von Schlagzeuger Tony Chapman umwarb die Band den Jazz-Schlagzeuger Charlie Watts, der kurz zuvor die Blues-formation „Blues Incorporated“ verlassen hatte. Er selber trat aus der Band aus, weil er sich als nicht gut genug empfand, um mit solch ausgezeichneten Musikern zusammenzuspielen. Trotz anfänglicher Vorbehalte gelang es den anderen Bandmitgliedern, den zuerst hauptberuflichen Grafiker Charlie Watts zum Einstieg in die Band zu überzeugen. Am 12. Januar 1963 traten die Rolling Stones erstmals zusammen mit ihrem neuen Drummer Charlie Watts im „Ealing Jazz Club“ auf.



Die Rolling Stones 1965

1974 wird Mick Taylor durch den ehemaligen Faces-Gitarristen Ronnie Wood ersetzt, der lange Zeit nicht als vollwertiges Bandmitglied gilt. Die Band, die einst für Rebellion und eine Anti-Haltung stand, gehört nun mittlerweile zum musikalischen Establishment.

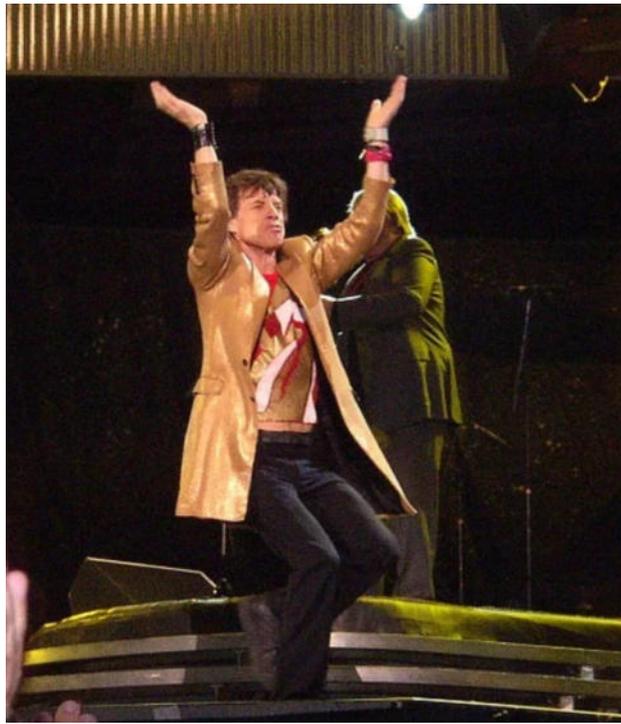
Ab Ende der Siebziger Jahre spielt die Band nur noch in Stadien und nicht mehr in Konzerthallen.

Ab 1982 herrscht dicke Luft in der Band. Keith Richards ist seit Ende der 70er Jahre offiziell nicht mehr heroinabhängig, trotzdem weigert sich Mick Jagger, mit den Stones auf Tournee zu gehen. Die Stones stehen kurz vor ihrer Auflösung. Erst 1989 finden sie wieder zusammen, als die Band in die „Rock and Roll Hall of Fame“ aufgenommen wird. 1993 steigt Bill Wyman aus der Band aus und wird durch Darryl Jones ersetzt. Ronnie Wood

wird nun vom angestellten Künstler zum Vollmitglied.

Die Band hat sich auf einen gemeinsamen Modus geeinigt, indem beschlossen worden ist, dass sie alle fünf Jahre auf Welttournee gehen, was immer mit einem neuen Album begleitet wird. Das Arbeitskonzept hat sich langfristig bewährt, so dass auch im neuen Jahrtausend an dieser Arbeitsstruktur festgehalten wird. So haben 2005 insgesamt 4,6 Millionen Menschen die „A Bigger Bang Tour“ besucht. Die Band spielte 558 Millionen Dollar ein, was der Band einen Eintrag in das Guinness-Buch der Rekorde bescherte. Auch die „No Filter“-Tour ab 2017 erzielte Umsätze von mehr als 400 Mio Dollar.

Zwischen 1965 und 1972 haben die Rolling Stones



Mick Jagger 2003

nicht nur ihre produktivste Phase, sondern auch die qualitativ hochwertigste. In den sieben Jahren entstehen Songs, die noch ein halbes Jahrhundert später nichts von ihrem Reiz verloren haben.

- „Aftermath“ (1966)
- „Beggars Banquet“ (1968)
- „Let it Bleed“ (1969)
- „Sticky Fingers“ (1971)
- „Exile on Main St.“ (1972)

Unter www.rollingstones.com werdet Ihr alles rund um die Rock'n'Roll-Band „The Rolling Stones“ erfahren.

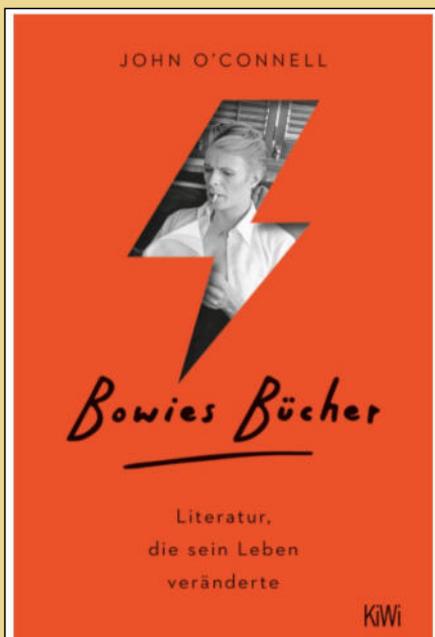
Mit dem dritten Teil der Bandbiographie endet auch die selbige. Ich hoffe, es hat Euch Spaß gemacht, einen kleinen Einblick in die Bandgeschichte der „Rolling Stones“ zu bekommen.

M. Boche, Hobby-Studio-Musiker

Buchrezension

John O'Connell: Bowies Bücher. Literatur, die sein Leben veränderte.

Verlag: Kiwi. 384 Seiten. 16,00 Euro



David Bowie hat Bücher geliebt. Er hat überall und immer gelesen. Er hat über Bücher gesprochen und sie sogar rezensiert. Unter den 100 Büchern, die ihm am wichtigsten waren, sind „Clockwork Orange“, „Madame Bovary“ und „Flauberts Papagei“.

John O'Connell stellt uns diese Bücher in 100 kurzen Essays vor. Jeder dieser Essays bringt uns David Bowie als Mensch und Künstler näher. Die Essays portraituren seine Zeit, in der er lebte, und geben uns

einen tieferen Einblick in sein kreatives Schaffen und den Einfluss, den die Literatur auf sein Leben und seine Songs hatte.

Desweiteren geben sie uns Auskunft über den Inhalt und die Entstehungsgeschichte der einzelnen Literaturgattungen.

Mein Fazit: Ich liebe dieses Buch. Es ist informativ, lehrreich und sehr lesenswert. Ein Vergnügen.

M. Boche, Hobby-Literat und Hobby-Studio-Musiker

Zwischenfall in der Wüste

Eines Tages bekam ich einen Brief von einem Testinstitut. Gesucht wurden Probanden, die ca. 70 Jahre alt und seelisch und körperlich behindert sind. Die Probanden fahren mit einem Schiff von Sizilien über das Mittelmeer nach Afrika. Von da aus eine kurze Strecke, 3-4 Tage durch die Sahara in ein bewohnbares, zivilisiertes Land am Mittelmeer und über das Meer nach Europa zurück bis nach Berlin.

Der Proband wird begleitet von einem Schotten, Paul Gemmel, der zugleich Naturwissenschaftler ist und beim Probanden Messungen medizinischer Art vornimmt – inwieweit er die Hitze bei der Reise durch die Sahara verträgt. Mr. Gemmel ist an verschiedenen Waffen ausgebildet und auch der Beschützer der Probanden.

In Sizilien gingen Mr. Gemmel und ich an Bord. Es war um die Mittagszeit. Ein gebräunter, älterer Mann mit Sonnenbrille näherte sich uns beiden. Er trug einen Kafftan. Er fragte in gebrochenem Englisch, ob er bei uns



Platz nehmen dürfte. Wir nickten beide. Er holte seine Tabakpfeife und seinen Tabakbeutel hervor, steckte jene an und blies den Rauch behaglich in die Luft. Er sah mich an und sagte freundlich: „Du kommst aus einem weit entfernten Land. Du siehst weise aus.“ Ich wunderte mich, ich hatte diesen Menschen vorher noch nie gesehen. Woher wusste der Greis, dass ich eventuell aus Europa kam? Ich war nicht europäisch

gekleidet. Er fuhr fort: „Du suchst nach Schätzen hier. Du wirst keine finden.“ Das klang sonderbar. Ich konnte mir das nicht erklären. Dann stand er auf und verschwand.

Ich teilte meine Gedanken Paul mit. Das, worüber ich mir Gedanken machte, war ihm auch aufgefallen, er fand aber keine Erklärung.

Am letzten Tag der Überfahrt über das Mittelmeer kamen an einem Hafen zwei Damen und ein Mann, afrikanisch gekleidet, an Bord. Als die Frauen an mir vorbeikamen, umgab die beiden ein eigenartiger Geruch. Es war der Geruch von Kamelmist und Wüstensand. Ich wunderte mich, denn die drei Personen, die an Bord kamen, führten keine Kamele mit sich.

Es war spät am Abend geworden, Paul und ich gingen schlafen.

Am nächsten Tag erreichten wir die Sahara. Paul hatte ein provisorisches kleines Zelt, ein Lasttier und ein Kamel, auf dem er ritt. Ich saß in einer Sänfte, die von zwei Stangen und zwei Tragetieren gehalten wurde. Die Tragetiere trugen die Sänfte. Es waren 40 bis 50 Grad Celsius. Weil es so heiß war, war ich müde, deshalb bekam ich lauwarmen Kaffee. Davon stieg der Blutdruck.

Paul begann seine erste Messung bei mir. Der Blutdruck stieg bedenklich in die Höhe. Paul gab mir Blutdrucksenker und Grapefruitsaft. Ich lag in der Sänfte. Er teilte mir mit, dass bei meiner Müdigkeit mit dem Körper sparsam gewirtschaftet werden musste wegen des Blutdrucks. Ich war erschöpft. Die Hitze machte mir sehr zu schaffen. Paul wertete meinen Gesamtzustand aus und dokumentierte ihn. Ich war jetzt praktisch sein Patient. Er hatte auch medizinische Kenntnisse.

Ein paar Tage später am Abend hatte er einen toten Füstenwuchs gefunden, und er briet ihn mir. Leider war der Fuchs, wie sich später herausstellen sollte, mit Bakterien infiziert. Weil ich das Fleisch aß, wurde

ich krank am nächsten Tag. Paul sagte zu mir: „Du hast die Pest. Ich muss Penicillin holen und ich muss Dir vorher zeigen, wie man mit dem Gewehr umgeht – bei einem Überfall. Bevor er ging, dokumentierte er den Anfang meiner bakteriellen Infektion auf seinem Computer, auf dem er auch schon den Blutdruck dokumentiert hatte. Dann ritt er auf dem Kamel davon. Er wollte Hilfe holen.

Ich lag nicht gerade bei Bewusstsein in der Sänfte. Nach einiger Zeit kam lautes Kamelgetrappel zu mir durch. Ich blickte aus der Sänfte und sah zu meinem Erstaunen vier Menschen. Davon waren zwei Männer, die trugen genau diese Kaftane, die die Frauen getragen hatten, als sie vom Hafen an Bord gekommen waren, also Männer in Frauenverkleidung. Auf einem Kamel mit Königsattel war der Anführer. Dieser war der Greis, der sich mit mir an Bord in gebrochenem Englisch unterhalten hatte. Zwei Männer stürzten auf die Sänfte zu, rissen die Tür auf. Ich hatte das Gewehr in der Hand, hatte aber nicht mehr die Kraft, abzudrücken. Ich riss den Kaftan auf. Sie sahen die Beulen auf meinem Körper und schrien: „Er hat die Pest.“ Währenddessen hatte der Anführer den Computer ergriffen, und die Leute ritten schreiend davon.

Nach ca. sechs Stunden kehrte Paul zurück. Er hatte das Penicillin bei sich. Ich erzählte ihm, was geschehen war. Zum entwendeten Computer meinte er: „Es gibt auch andere Einrichtungen, die ebenfalls so eine Studie wie mein Unernehmen mit Dir machen, aber nicht finanziell in der Lage sind, diese auch durchzuführen. Deshalb machen wir uns beide auf zur Verfolgung, um die Diebe einzuholen und ihnen die Beute abzujagen. Nachdem er mich verarztet hatte, brachen wir auf.

Paul war auch ein guter Spuren- und Fährtenleser. Die Diebe hatten einen Vorsprung von sechs bis sieben Stunden. Wir ritten ihnen in höchster Eile hinterher.

Nach fünf Stunden hatten sie eine Rast gemacht.

Sie rasteten ca. drei bis vier Stunden. Sie waren nicht mehr weit von uns entfernt. Vor uns lag ein großer Hügel. Es wurde schon langsam dunkel. Er sagte: „Warte hier, ich reite an den Hügel heran, pirsche mich um ihn herum, und wenn ich sie sehe, komme ich dich holen.“



Dann ritt er los, stieg vom Kamel und schlich um den Hügel herum. Von da an, keine halbe Stunde später, holte er mich zum Hügel. Die Diebe lagerten dort.

Vom Hügel aus führte Paul mich über einen Umweg zu ihren Kamelen, ohne dass die Lagernden uns sahen. Wir gaben die Kamele durch lautes Rufen und Peitschenhiebe frei, und die Tiere rannten davon. So konnten die Diebe nicht mehr fliehen. Sie ergriffen ihre Waffen. Paul ergriff auch sein Gewehr und feuerte vier Mal. Jeder Schuss ein Treffer, wenn auch keiner tödlich war. Die Diebe waren kampfunfähig und konnten nicht fliehen. Paul fesselte sie und ritt zur nächsten Ortschaft und übergab sie der Polizei. Dabei wurde auch der Computer gerettet. Meine Studie wurde abgesetzt. Paul verabschiedete sich bis zum nächsten Mal und ich kam nach Berlin zurück.

Hans-Dieter Frank

Der Schwarzwald – drei einmalige Landschaften

Im ersten Teil des Artikels (Ausgabe 12) ging es in den nördlichen und mittleren Schwarzwald. Im zweiten Teil machen wir nun eine virtuelle Reise in den Südschwarzwald.



Liebe Leserin, lieber Leser, heute setzen wir unsere virtuelle Reise fort. Wir fahren vom lieblichen Murgtal aus in den Südschwarzwald. Wir werden Bergwiesen, weite Hochweiden und Mischwälder sehen; in den Tälern und Randlagen der Vorberge auch Obst-, Gemüse und Weinanbau.

Wir fahren nach Freiburg im Breisgau und schauen uns die wunderschöne Altstadt mit vielen Bauten aus allen Epochen, dem gotischen Münster und dem erfri-

schenden Bächle (Wassersystem in der Innenstadt des Flusses Dreisam) an. Wir machen einen interessanten Bummel durch die Stadt, setzen uns in eines der hübschen Cafés in der Fußgängerzone und machen eine Pause. Freiburg ist eine klassische Unistadt (seit 1457: Albert-Ludwig-Universität). Freiburg liegt im Südwesten Baden-Württembergs und ist eine kreisfreie Großstadt. Von 1945 bis zur Gründung des Landes Baden-Württemberg, am 25. April 1952, war Freiburg die Landeshauptstadt des Landes Baden.



Wer von uns keine Höhenangst hat, kann von Freiburg aus mit der Schauinslandbahn auf diesen Aussichtsgipfel fahren und das wunderschöne Panorama genießen. Diese Bahn wurde 1930 als erste Personenseilbahn der Welt als Umlaufseilbahn gebaut. Auf einer Länge von 3600 Metern überwindet sie einen Höhenunterschied von 746 Metern. Nach dieser aufregenden Seilbahnfahrt fahren wir weiter in das liebeliche Markgräfler Land, auch „Paradiesgärtlein“ und „Toskana Deutschlands“ genannt. Es liegt im sonnigen Südwesten Deutschlands.

Ich war 2012 in dem Kurort Badenweiler, in einer anthroposophischen

Rehaklinik. Es war eine sehr gute Kur. Die Schönheit der Landschaft, das milde Klima, die gute Luft und das herrliche Thermalwasser haben mich tief beeindruckt. Der kleine Kurort Badenweiler ist sehenswert mit dem wunderschönen Kurpark, der viele seltene Baumarten beinhaltet. Es gibt auch ein hübsches Thermalbad für die Badefans unter uns. Ausgrabungen aus der Römerzeit belegen die antike Badekultur.

Die anthroposophische Rehaklinik „Sonneneck“ war wunderschön mit einem herrlichen Garten. Es gab gesundes, leckeres Bio-Essen, beispielsweise Demeter-Obst und Gemüse in Hülle und Fülle, sowie die Therapien, die mir gut taten und die auf den Begründer der Anthroposophie, Rudolf Steiner, zurückgehen. Weitere Therapieangebote waren Heileurythmie (eine Bewegungstherapieform), Sprachgestaltung, rhythmische Massage, Musik- und Kunsttherapie sowie das Achtsamkeitstraining nach dem Mediziner Kabat-Zinn.

Jetzt nehmen wir Abschied von Markgräflerland mit seinen Rebkulturen, Obstanbau, den sanft geschwungenen Hügeln und Mischwäldern und begeben uns wieder nach Berlin.

Zum Abschied noch das Neueste von unseren geliebten Tieren im Intensiv Betreuten Wohnen 50+: Dieses Jahr hatten wir viel Vogelnachwuchs. Ein niedliches Rotkehlchenkind, ein hübsches Kleiberkind, eine Kohlmeisenfamilie und eine Buntspechtfamilie. Es war sehr niedlich anzusehen, wie Papa Specht sein Kind und seine Frau gefüttert hat. Bezaubernden Eichhörnnachwuchs in allen Altersstufen haben wir auch.

Alles Gute,
Ihre Sabine Ulisch und Ricarda Heyer (Mitarbeit)



Sommormorgen im August

Sommormorgen im August
Lichtblaue Himmelträume
vom Sonnenlicht angestrahlte
Eichenbäume



Wunderschöner Sommormorgen im August
Fröhliches Zwitschern der Vögelchen
und munteres Hüpfen der
Einhörnchen auf den Bäumen
und die Natur fängt an zu träumen

Sabine Ulisch

Der Aufbruch

Der Aufbruch naht
Die Koffer stehen parat
Alles ist eingepackt
Das restliche passt sicher in den Reisesack

Es sind Sommerferien
Was sind die Kriterien
Für den besten Urlaub
Jeder muss das für sich selber rausfinden, ich glaub

Für mich ist das Schöne in die Berge oder an den Strand
Aber Sonnenschutz mitnehmen, denn sonst verbrannt
Mit einer Reisegruppe mit
In den Bergen muss man sein fit

Im August werde ich eine Bergwanderung machen
Da gibt es einiges zu lachen
Und es wird hoffentlich mit viel Spaß verbunden sein
Vorbeifließen wird nicht der Rhein