

Ausgabe 3

September 2018

# Geistes **BLITZ**



## **Portrait**

Julia Gregor,  
Künstlerin

## **Gastbeiträge**

Bericht vom Segeltörn  
Gesunde Kochrezepte

## **Rubriken**

Gedichte, Spartipps,  
Rezensionen

**Liebe Leserin,  
lieber Leser,**

eigentlich hatten wir ja geplant, zwei Ausgaben pro Jahr herauszugeben. Es hat sich aber gezeigt, dass uns die Themen nicht so schnell ausgehen und wir im Moment doch jedes Quartal eine Ausgabe erstellen können. Bitte senden Sie uns auch weiterhin Rückmeldungen, Kritik, Themenvorschläge und Gastbeiträge. Uns hat z. B. die Info erreicht, dass die Leser\*innen bei einem Rätsel nicht auf die nächste Ausgabe warten möchten und die Auflösung gerne im selben Heft finden möchten. Das werden wir in Zukunft beherzigen. Wir freuen uns, dass mit Frau Gregor ein weiteres Redaktionsmitglied zu uns gestoßen ist. In der aktuellen Ausgabe finden Sie ein Künstlerinnenportrait zu Frau Gregor und eine weitere Kurzgeschichte von Herrn Frank sowie ein Gedicht von Frau Fried. Ein Teilnehmer des Segeltörns hat uns einen interessanten Reisebericht zugesandt, den wir Ihnen selbstverständlich nicht vorenthalten möchten.

Die Vorstellung einzelner Bereiche hat sich mittlerweile zu einer kleinen Reihe entwickelt, in der diesmal Herr Süßenbach in einem Interview von der Tagesstätte erzählt. Ein Mitarbeiter der Tagesstätte, Herr Hau, hat für diese Ausgabe freundlicherweise Kochtipps und eine Zusammenstellung von sehr leckeren und trotzdem günstigen Rezepten erstellt.

Zusammengefasst, in der aktuellen Ausgabe finden Sie wieder eine bunte Mischung aus verschiedensten Themen und Texten.

Herzliche Grüße  
– die Redaktion –

## **Impressum**

Redaktionsadresse:

Redaktion „Geistesblitz“  
Perspektive Zehlendorf e. V.

Potsdamer Chaussee 68 A  
14129 Berlin

Tel. 030 224 45 40 61

Erscheinungsweise: 3-4 x jährlich

Redakteur\*innen:

M. Boche  
H.-D. Frank  
J. Gregor  
Smiley

Gastbeiträge: G. Fried, W. Hau

Mitarbeit: E. Eichler, I. Ruhl

Layout, Korrektur und Druck: A. Rühle



# Die Legende von Paula T. und ihrer Familie

Autobiographische Aufzeichnungen von Dieter Frank

## Teil 2: Die Lüge

So traf ich nun öfter Paula T. im Zentrum. Wir unterhielten uns und machten Kartenspiele. Immer nach dem Zentrum machte sie den Versuch, mich zu bewegen, dass ich mit zu ihr, mit nach Hause, zu ihren Eltern und ihren Geschwistern mitkäme.

Meistens habe ich das abgelehnt. Einmal gab ich dann aber doch nach. Das war das erste Mal. Wir fuhren zu ihr nach Hause. Sie schloss die Wohnungstür auf, wir traten ins Wohnzimmer, und dort begegnete ich das erste Mal, ihrer Mutter, Regina T.

Diese schaute mich an und sagte: „Du willst also meine Tochter heiraten?!“ Sie duzte mich einfach. Immerhin war ich schon 33 Jahre alt. Paula war zwei Jahre älter als ich. Die Mutter wiederholte ihre Frage von der Heirat, und ich verneinte es wiederholt.

Sie fragte des Weiteren: „Hast du das Abitur?“ Ich verneinte. Ich fragte die Mutter

daraufhin: „Haben Sie denn das Abitur?“ – „Ja, sagte sie, ich habe Abitur und habe studiert, und zwar Mathematik.“ – Ich überlegte. Diese Frau hatte weiße Haare, war dementsprechend schon alt. Aber sie konnte ja die Reifeprüfung im hohen Alter gemacht und studiert haben. Ich



überprüfte dieses und stellte ihr folgende Aufgabe: „Was ist die Quadratwurzel aus 2 minus 1?“ Sie schwieg, überlegte kurz und sagte dann: „Woher soll ich das wissen?“ – „Wenn Sie studiert haben“, sagte ich, „müssten Sie die Lösung dieser Aufgabe eigentlich wissen, da diese Aufgabe selbst im Unterricht einer Realschule behandelt wird.“ Ich sagte: „Sie haben gelogen.“





# Künstlerportrait: Julia Gregor

Diesmal befasst sich unser Künstler\*innen-Portrait im GeistesBlitz mit der Künstlerin Julia Gregor.

Zur Person von Frau Gregor möchte ich kurz, zur Einführung und zum besseren Verständnis, einige Worte vorausschicken.

Frau Gregor lebte über längere Zeit in Italien, bevor sie sich dann aus persönlichen Gründen dazu entschloss, wieder nach Berlin zu ziehen.

Frau Gregor ist Klientin in der Perspektive Zehlendorf e. V und lebt in einer Wohngemeinschaft. Sie war auch an der Gestaltung des Jahreskalenders 2018 der Perspektive Zehlendorf mit einem Ölbild beteiligt. Aktuell ist zu bemerken, dass sie zum Ende des Jahres eine Einzelausstellung mit ihren Werken haben wird.

Frau Gregor fing im Jahr 2008 an zu malen. Aber lassen wir sie doch gleich selber zu Wort kommen.

Julia Gregor: „Ich habe während eines Psychiatrieaufenthalts im Urlaub bei meinen Eltern, im Theodor-Wenzel-Werk, in der Ergotherapie angefangen zu malen. Gleich nach meiner Rückkehr nach Italien fand ich auch zeitnah Anschluss an ei-



ne Malgruppe, wo ich die Ölmalerei erlernt habe. Malen bedeutet für mich auch Selbsterkenntnis.

Meine Maltechnik ist – trotz der anderen Lichtverhältnisse im Süden – immer nordischen Stils.

Realistisch, gegenständlich mit einem Hauch von Surrealismus. Die Zeichnungen, die ich kreierte, sind aber mehr surrealistisch.“

Die Redaktion vom GeistesBlitz bedankt sich für die gute Zusammenarbeit.

Redaktionsmitglied  
Michael Boche







Gastbeitrag

## Perspektive

Als ich den schweren Autounfall hatte und danach ein halbes Jahr aus Angst vor Autos Tag und Nacht nur in meiner Wohnung hockte, wurde dreimal mein linkes Knie operiert.

Eines Tages habe ich beschlossen, zum Gesundheitsamt zu gehen, um Hilfen zu bekommen. Der Arzt hat meinen Hilferuf angenommen und schickte mir eine Betreuerin. Die Betreuerin sagte, wenn ich sie nicht wolle, dann soll ich ihr das ruhig sagen, dann kommt eine andere vorbei. Das wollte ich nicht. Ich war mit der Betreuerin, Frau Z. sehr zufrieden.

Pünktlich war sie und sie half mir sehr viel. Ich machte eine Therapie wegen der Angst vor den Autos. Eines Tages musste ich aus meiner Wohnung raus, Wegen Mieterhöhung von 200 Euro. Wegen Wärmedämmung. Frau Z. half mir beim Packen. Wie immer war sie pünktlich und zuverlässig. So lernte ich die Perspektive Zehlendorf kennen. Ich bin sehr dankbar und fühlte mich sehr glücklich, Hilfe bekommen zu haben.

Bei der Perspektive behandeln uns alle Betreuerinnen und Betreuer mit Respekt

und Würde. Ich habe mich sehr wohl gefühlt in der Perspektive. Frau Z. gab mir eine neue Heimat. Sie schenkte mir neues Glück und Freude Ich kann mir keine anderen Betreuerinnen und Betreuer vorstellen. Es werden für uns Grilltage, Kaffeetrinken, Eisessen oder auch eine Dampferfahrt organisiert. Auf die Dampferfahrt freue ich mich immer besonders. Ich kann nicht klagen. Es wird sich immer viel für uns eingesetzt. Sei es mit Behörden, Arzt oder auch bei den Papiersachen. Mit Papiersachen bin ich immer ganz schlampig und unordentlich. Ich hasse Papierkram.

Mit 65 Jahren ging ich in Vollrente, wobei ich sehr glücklich war, nie wieder früh aufstehen und zur Arbeit fahren zu müssen. Schlafen und Gammeln, alles was ich jetzt will. Herrlich dachte ich. Ein Jahr ging es mir gut, habe mir viele Gedanken gemacht, was ich alles unternehmen könnte. Radfahren, nur raus, raus in die Freiheit, raus in die Natur.

Leider hat sich für mich nach einem Jahr alles schlagartig geändert. Es fing mit Husten und Fieber an. Ich kam ins Kran-

kenhaus, und da stellte man fest: COPD Gold, jetzt habe ich Gold IV. Eine quälende Krankheit. Man isoliert sich in Einsamkeit, ich traure und wünsche mir oft den Tod. Die Betreuerinnen und Betreuer schenken mir das Freuen und Lachen und die Freude. Frau Z. hilft und unterstützt mich sehr; auch meine liebe Nachbarin Angela hat mir schon sehr viel geholfen.

Wie kann ich mich beklagen, beklagen kann ich mich nur über meine Krankheit. So lange ich meine Betreuerin an meiner Seite habe, fühle ich mich glücklich, das gilt auch für die Vertretung. Alles in But-

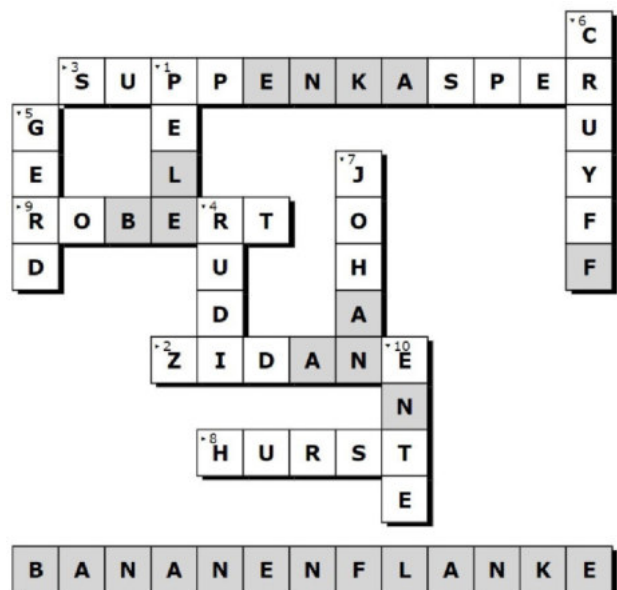
ter. Bin happy. Die Wohnung, in der ich jetzt wohne, ist meine Heimat. Die Unterstützung durch meine Wohnbetreuerin hilft mir sehr durch meine Krankheit.

Auch die Vertretung, Frau E. Sie kocht sehr lecker mit meiner Nachbarin, und ich werde dann zum Essen eingeladen. Toll. Ich bin froh und dankbar, dass es die Perspektive gibt. Einen Friedenspreis haben alle verdient. Aber mir ist es oft peinlich, persönlich um etwas zu bitten. Ich werde die Perspektive mit ins Grab nehmen. Bedanke mich herzlich bei Euch allen für das schöne Geschenk „Freude“.

Regina Kantelberg

## Auflösung des Fußballrätsels aus Ausgabe 2/2018

1. Welcher Superstar Brasiliens wurde bei der WM in Chile 1962 im Vorrundengruppenspiel verletzt und konnte deshalb nicht im Finale gegen die ČSSR dabei sein (gesucht ist der Nachname)?
2. Welcher Spieler Frankreichs wurde im WN-Finale gegen Italien 2006 in Deutschland vom Platz gestellt (gesucht ist der Nachname)?
3. Wie bezeichnete der Torwart Uli Stein den damaligen Teamchef Beckenbauer bei der WM 1986 und musste daraufhin nach Hause fliegen?
4. Wie hieß der Trainer der deutschen Nationalmannschaft, die 2004 bereits nach der Vorrunde aus der EM ausschied, mit Vornamen?
5. Welcher deutsche Spieler war 1970 bei der WM in Mexiko Torschützenkönig? Gesucht ist der Vorname.
6. Bei der WM 1974 wurde Beckenbauer als der Kaiser bezeichnet. Welcher niederländische Spieler wurde „der König“ genannt? Gesucht ist der Nachname.
7. Welcher Spieler wurde bei der WM 1974 von den Fachjournalisten zum besten Spieler gekürt? Gesucht ist der Vorname.
8. WM-Finale 1966, Deutschland gegen England: Wer schoss das dritte Tor für die Engländer, bei dem es damals große



Zweifel gab, ob es wirklich ein Tor war (Nachname)?

9. Welcher deutsche Schiedsrichter wurde wegen Wettbetrugs lebenslang als Schiedsrichter gesperrt? Die Äußerung des Nachnamens gegenüber Schiedsrichtern gilt im Fußball heute als Beleidigung (gesucht ist aber der Vorname).

10. Wie war der Spitzname des deutsche Bundesligaspielers, der auf die Ansage eines Schiedsrichters „Herr XYZ, ich verwarne Ihnen“ mit den Worten „Herr Schiedsrichter, ich danke Sie“ antwortete?



# Spartipps für den Alltag

## Folge 3

1. Bildschirmschoner für den Computermonitor fressen viel Strom. Stellen Sie stattdessen lieber den Monitor so ein, dass er ausgeht, wenn Sie den Rechner länger als ein paar Minuten nicht nutzen.

2. Noch besser ist es selbstverständlich, den Rechner und alle daran hängenden Geräte ganz auszuschalten, wenn Sie ihn länger nicht benötigen. Hierfür gibt es beim Elektrohandel und im Baumarkt spezielle Steckdosenleisten. Wird der Computer heruntergefahren, schalten auch alle weiteren Steckdosenanschlüsse den Strom ab. Diese Funktion bei Steckdosenleisten nennt sich (politisch sicher nicht mehr ganz korrekt) Master/Slave. Nach der Funktion kann man im Geschäft auch fragen.



3. Wenn Sie abends die Vorhänge zuziehen oder die Rollläden schließen, senkt das die Heizkosten.

4. Filzstifte, die eingetrocknet sind, können durch ein Bad in Essig (ca. fünf Minuten) oft wieder reaktiviert werden.

5. Aus Seifenresten lässt sich ein Feinwaschmittel herstellen. Einfach die Reste in warmem Wasser auflösen.

6. In Universitätszahnkliniken können sehr viel preiswerter Zahnbehandlungen

und -erhaltungen durchgeführt werden, wenn dies durch Studierende der Zahnmedizin geschieht. Die Behandlung dauert in der Regel einige Zeit länger, weil immer wieder auch ein/e Professor\*in hinzugezogen wird. Dafür entspricht die Qualität der Behandlung dem höchsten Standard.

7. Viele Krankenkassen bieten ein Bonusprogramm an, was z. B. die kostenlose Teilnahme an Fitnesskursen ermöglicht.

8. Abends in der Bäckerei nach Brötchen oder Brot fragen. Viele Bäckereien verkaufen kurz vor dem Schließen Backwaren günstiger.



9. Restposten im Supermarkt: Viele Supermärkte haben einen Stand, an dem es Restposten gibt, also Ware, die aus dem Sortiment genommen wird, oder bei der das Haltbarkeitsdatum abläuft. Hier kann man so manches Schnäppchen machen.

10. Ein voller Kühlschrank verbraucht weniger Energie als ein leerer.



# Buchrezension

## In Kürze zum Inhalt:

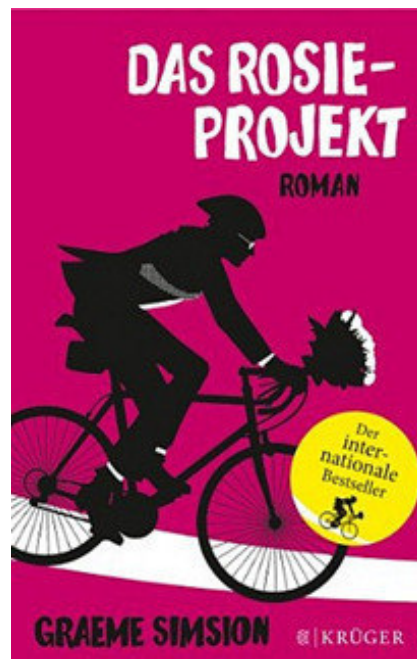
Don Tillman will heiraten. Allerdings findet er menschliche Beziehungen oft höchst verwirrend und irrational. Was tun? Er entwickelt das Ehefrau-Projekt: Mit einem 16-seitigen Fragebogen will er auf wissenschaftlich exakte Weise die ideale Frau finden, keine, die raucht, trinkt, unpünktlich oder Veganerin ist. Und dann kommt Rosie. Unpünktlich, Barkeeperin, Raucherin. Offensichtlich ungeeignet. Aber Rosie verfolgt ihr eigenes Projekt: Sie sucht ihren biologischen Vater. Dafür braucht sie Dons Kenntnisse als Genetiker. Ohne recht zu verstehen, wie ihm geschieht, lernt Don staunend die Welt jenseits beweisbarer Fakten kennen und stellt fest: Gefühle haben ihre eigene Logik.

## Meine persönliche Rezension:

Die Geschichte ist schwungvoll erzählt, und zwar aus Sicht des Ich-Erzählers Don Tillman. Er ist Wissenschaftler und lebt mit dem Asperger-Syndrom, einer Form von Autismus.

Wir erleben in der Geschichte eine Hauptperson, die völlig in einer rationalen Welt lebt, keine Abweichungen seines Tagesablaufes zulassen kann und mit Gefühlen kaum umzugehen vermag, geschweige denn kann.

Neben lustigen, menschenlinden Episoden erleben wir aber auch Nachdenkliches.



Graeme Simsion:  
Das Rosie-Projekt  
Verlag: Fischer Krüger  
352 Seiten, Taschenbuch  
9,99 Euro

Wir tauchen ein in eine Welt eines Menschen, der auf seine ganz besondere Art und Weise normal ist, unter normalen, dabei immer auf der Suche nach einer passenden Partnerin für ihn. Auch, wenn es sein muss, unter Zuhilfenahme eines 16-seitigen Fragebogens, den er sich für seine Brautschau ausgedacht hat. Und nun trifft er nach mehreren Anläufen auf eine Frau, die so gar nicht in sein Konzept passt. Das ist der Beginn einer turbulenten Liebesgeschichte der ganz besonderen Art.

Mein Fazit: Ein sehr lesenswertes, leicht zu lesendes Buch für jung und alt. Kurzweilig, unterhaltsam und auf eine besondere Art anrührend. Für mich hat das Buch fünf Herzen verdient.

Wertung: ♥♥♥♥♥

M. Boche

## Gesund genießen – leckere und unkomplizierte Alltagsküche

Sich im Alltag gesund zu ernähren, fällt vielen von uns schwer. Die Zahl der Kochsendungen steigt unermüdlich, während die Lust am Kochen kontinuierlich sinkt. Da ist dann die Dosensuppe oder das „Tütensüppchen“ schneller geöffnet, als gerade mal im Handumdrehen ein paar knackige Möhrenstücke in Zwiebel- und Ingwerwürfeln mit einem Teelöffel Currypulver anzubraten, ½ l heiße Gemüsebrühe dazuzugeben, kurz aufzukochen und fix mit dem Pürierstab in ein leckeres Cremesüppchen zu verwandeln. Ein Klecks Crème fraîche, ein bisschen Petersilie und eine Handvoll angeröstete Sonnenblumensamen dazu und schon ist das Mittagessen gerettet.

Du bist, was du isst, sagt ein altes Sprichwort. Und tatsächlich ist viel Wahres dran an dieser Weisheit. Mit unserem modernen Lebensstil, in dem Leckereien, Softdrinks, Fastfood, „Dosenfutter“, übermäßiger Fleischkonsum und Bewegungsmangel genau so auf dem Programm stehen wie Stress und Hektik, reagiert der Körper gerne mal mit Übersäuerung. Die Folge davon: Wir fühlen uns oft schlapp und energielos, die Verdauung funktioniert nicht mehr so richtig, und der „Speckgürtel“ wächst. Schlechte Laune macht sich breit, manche leiden unter Kopfschmerzen, und

morgens tun alle Knochen weh. Beschwerden wie Gicht, Rheuma und Diabetes sind dann auch nicht mehr fern.

Da hält ein selbstgekochtes Süppchen wie oben beschrieben durch die frischen Zutaten zumindest dagegen und zaubert garantiert wieder gute Laune. Obendrein bringen die Gewürze und Kräuter nicht nur die Verdauung, sondern auch den Kreislauf in Schwung.

Ich hoffe, ich kann Sie mit meinen Vorschlägen und Rezepten ein wenig davon überzeugen, dass gesundes, abwechslungsreiches Essen mit frischen Kräutern, Gemüse, Obst, Nüssen, Milchprodukten und Getreide durchaus nicht langweilig schmecken muss. Und natürlich spielt auch die Haltung des Kochs bzw. der Köchin beim Kochen eine entscheidende Rolle. Jeder von uns hat sicher schon die Erfahrung gemacht, dass ein lustlos zubereitetes Essen nicht gerade den Gaumen erfreut. Kochen ist ein kreativer Prozess, und die herrlichen Gerüche der Gewürze und Kräuter können einen so richtig beflügeln. Und seien Sie mutig! Sich starr an das Rezept zu halten, ist nicht immer vonnöten. Statt der oben erwähnten Möhren können Sie auch gerne mal zum Kohlrabi greifen und dabei auf jeden Fall das frische

Bitte umblättern!





## Rote-Beete-Brotaufstrich

(schmeckt sehr lecker auf Vollkornbrot)

### Zutaten:

2 mittelgroße gekochte Rote Beete

1 Zwiebel kleingewürfelt, 1 EL Öl

1 EL Currypulver oder alternativ 1/4

Bund frische Kräuter wie z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum

ca 0,1 l Kokosmilch (alternativ: Sojasahne, Hafersahne oder Schmand)

Salz, Pfeffer, evtl. 1 EL Zitronensaft

### Zubereitung :

Zwiebel kleinwürfeln und in Öl glasig dünsten, kleingehackte Kräuter bzw. Currypulver dazugeben und kurz anrösten, Kleingewürfelte Rote Beete dazugeben, salzen und pfeffern, mit der Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen.

Alles mit dem Pürierstab oder im Mixer

pürieren, evtl. etwas Kokosmilch nachgießen, wenn die Masse zu fest ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Wer mag, kann entweder noch 2 TL gutes Sonnenblumenöl oder Olivenöl unterrühren. Der Aufstrich wird dann geschmeidiger und schmeckt vollmundiger.

**Tipp:** Petersilie, Koriander oder Kresse untermischen sowie geröstete Sonnenblumen- oder Kürbiskerne als Topping! Verträgt sich auch gut mit Gurkenscheiben, Radieschen etc. auf dem Brot angerichtet.

**Letzter Tipp vorm Kochen:** Wer keine Rote Beete mag, kann auch gekochte Möhren oder z. B. Kohlrabi nehmen. Es gibt auch vorgekochte Rote Beete im Discounter zu kaufen. Der Aufstrich hält sich 3-4 Tage im Kühlschrank.

Viel Spaß beim Zubereiten!

## Hirse-Gemüse-Auflauf

(Hauptgericht)

Zutaten für ca. 4 Personen:

150 g Hirse (sehr mineralstoffreich)

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

ca. 400 ml Gemüse-  
brühe

2 Lorbeerblätter

1 Zucchini

1 Paprika

1 Kohlrabi

2 Möhren

6 Champignons

5 EL Öl zum Braten

2 Eier

150 ml Sahne oder  
Sojasahne

4 EL Sonnenblumen-  
kerne

Salz und Pfeffer

gemischte Kräuter  
wie z. B. Rosmarin,  
Oregano, Thymian  
oder Kräuter der  
Provence



Blattgrün mitverwenden, denn da stecken die meisten Vitamine drin.

Vor allem frische Zutaten und Kräuter sind das A und O für ein leckeres Gericht. Ihr edles Aroma entfalten Kräuter meist nur in frischem Zustand. Vitaminreicher sind Sie dann obendrein.

Haben Sie mehr Kräuter, als Sie verbrauchen können? Kein Problem: Gewaschen und zerhackt können Sie Schnittlauch, Petersilie, Minze & Co. auch einfrieren, z. B. in kleine Gefriertütchen verpackt oder gemixt mit Wasser, im Eiswürfelbehälter. Und zu guter Letzt: Bringen Sie ein biss-



## Benötigtes

### Kochgeschirr:

1 kl. Kochtopf

1 Pfanne zum Braten

1 Auflaufform

1 Kochlöffel

### Zubereitung:

Gemüsebrühe aus Brühwürfeln zubereiten und warmhalten.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

Hirse unter heißem Wasser in einem Sieb abspülen und Wasser durch ein Sieb ablaufen lassen (dadurch werden die Bitterstoffe ausgespült).

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.

Abgetropfte Hirse dazugeben und kurz mitdünsten. Mit der warmen Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren etwas köcheln lassen.

Nach ca. 10 min den Ofen ausschalten und bei geschlossenem Deckel quellen lassen.

Gemüse in kleine Würfel (ca. 1 cm) schneiden, Champignons vierteln bzw. je nach Größe achteln. Das Grün vom Kohlrabi kleinschneiden bzw. hacken.

3 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Gemüse dazugeben und mit den Kräutern kurz anbraten (bissfest), beiseite stellen.

Sahne und Eier miteinander verquirlen, salzen und pfeffern.

Die gequollene Hirse und das Gemüse miteinander vermischen und in eine mit Öl bestrichene Auflaufform schichten, Sonnenblumenkerne darauf verteilen, Sahne-/Eiermischung darüber gießen.

25-30 min bei 180 Grad Umluft im Ofen backen.

**Tipp:** Dazu passt hervorragend ein knackiger Salat. Gemüse der Saison verwenden! Im Herbst: Kürbis, Sellerie, Fenchel, Spitzkohl etc. Statt der Kräuter kann auch nach Belieben 2 TL Currypulver verwendet werden.

Der Hirse-Gemüse-Auflauf ist hervorragend geeignet zum Aufwärmen und Anbraten am nächsten Tag. Er kann auch gut eingefroren werden.

chen Farbe auf den Teller! Das verstärkt den Appetit und bringt Lust auf's Essen. Toll ist z. B. essbare Kapuzinerkresse.

Hier gibt's zwei leckere einfache Rezepte zum Ausprobieren: Rote-Beete-Aufstrich und Hirse-Gemüse-Auflauf.

Viel Spaß beim Kochen!

Ich würde mich freuen, wenn es in Form von Leserzuschriften an die Redaktion ein kleines Feedback gibt, wie die Erfahrungen beim Nachkochen der Rezepte waren, und ob Sie Veränderungsvorschläge haben.

Werner Hau

Gastbeitrag

## Bericht vom Segeltörn 2018



Frühstück in Deutschland, Mittagessen auf hoher See und abends Spaghetti-Kochen in Dänemark. Wo hat man das schon, zumal als Sozialhilfeempfänger? Auf dem jährlichen Segeltörn des Perspektive Zehlendorf e. V.

Dieses Jahr war nunmehr das vierte Mal, dass sich vier bis fünf Klient\*innen zusammen mit zwei Betreuer\*innen, einschließlich dem Skipper Herrn Pareigis, für eine Woche im Juni auf den Weg rund um Rügen gemacht haben. Zum zweiten Mal gab es jetzt auch einen Abstecher nach Bornholm und auf die Erbseninseln, eine klitzekleine Inselgruppe, die wie Bornholm zu Dänemark gehört.

Es gab wieder viel zu sehen und zu erleben. Gleich am ersten Tag in Breege, wo unsere Yacht gechartert wurde, gab es erst einmal ein gemeinsames abendliches Kochen und im Anschluß Public Viewing des einzigen deutschen WM-Sieges. Ein guter Start. Nach einem ersten Tag auf See und einem ersten Strand-

besuch in Glowe wurde aufgrund des phantastischen Wetters beschlossen, am Tag darauf nach Bornholm in See zu stechen.

Nach einer spannenden Fahrt quer über die Ostsee inklusive Offshore-Windpark und riesigem Tanker kamen wir abends in Bornholms Hauptort Rønne an und machten erst einmal eine Stadttour. Für einige von uns war es der erste Aufenthalt in Dänemark und damit schon allein sehr spannend, von der Schönheit des Ortes mal ganz abgesehen. Hier erspähten wir auch ein dänisches Kriegsschiff, das wir tags darauf auf See bei einer Taucherübung wieder trafen. Nach einem weiteren Tag auf Bornholm mitsamt abenteuerlichen Inselerkundungen ging



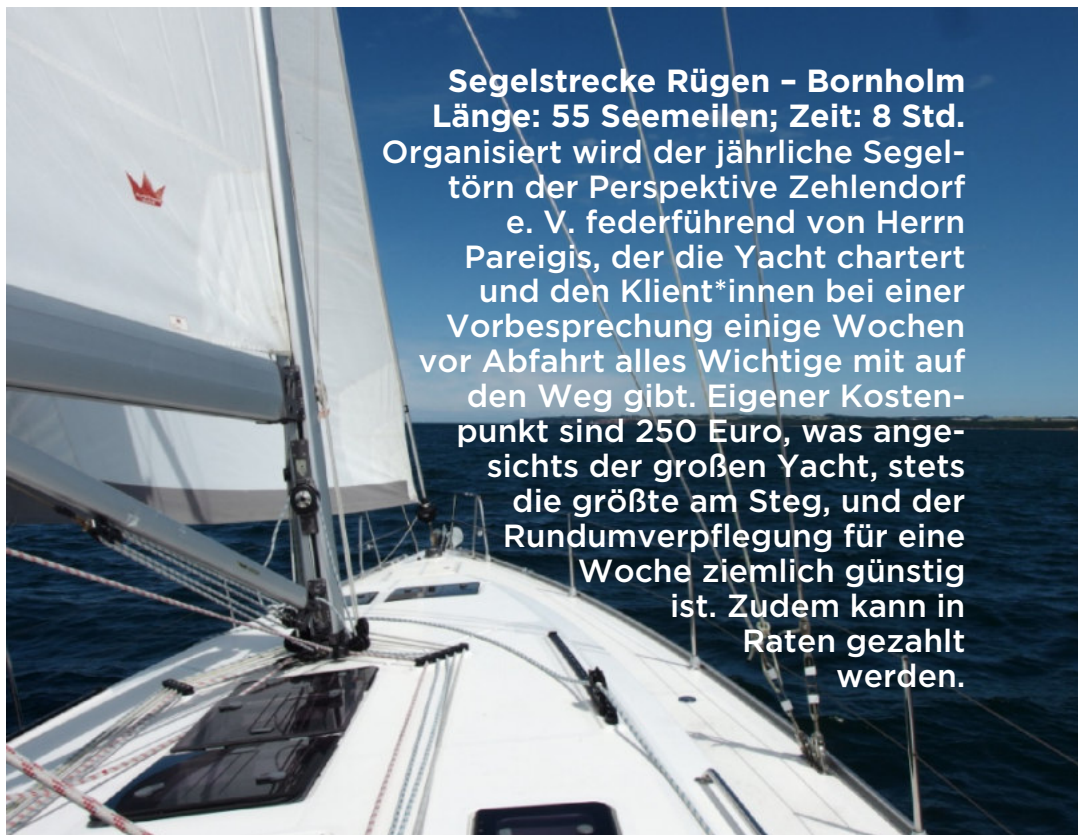
es dann also weiter auf die Erbseninseln, wo wir nach einer Führung über die Insel durch unseren Skipper und Besichtigung der hunderte Jahre alten Festungsanlagen einen entspannten Nachmittag verbringen konnten. Ich und einige andere beispielsweise ließen den Tag beim Lesen in den Festungsmauern ausklingen – mit den Beinen über dem Meer baumelnd und dem Sonnenuntergang im Blick.

Der letzte Abschnitt der Reise

war dann der Rückweg nach Deutschland, genauer gesagt Hiddensee, eine kleine, aber sehr feine Insel vor Rügen. Gleich nach der Ankunft ging's erst mal in ein sehr gutes Restaurant, und am Tag darauf hatten wir einen vollen „Hafentag“, will sagen, Landurlaub. Einige von uns wanderten über die Insel, andere entspannten am Strand, und am Abend gab es ein letztes gemeinsames Grillen. Dann blieb am letzten Tag nur noch die frühmorgendliche Rückfahrt nach Breege und die Rückgabe der Yacht.

Bei der Nachbesprechung, die einige Wochen nach der Ankunft zurück in Berlin stattfindet, haben wir auch dieses Jahr wieder, neben der Möglichkeit, noch ein-

mal Revue passieren zu lassen, eine CD mit den gesammelten Bildern, die unsere diesjährige Ko-Skipperin, Frau Kah-



**Segelstrecke Rügen – Bornholm**  
**Länge: 55 Seemeilen; Zeit: 8 Std.**  
Organisiert wird der jährliche Segeltörn der Perspektive Zehlendorf e. V. federführend von Herrn Pareigis, der die Yacht chartert und den Klient\*innen bei einer Vorbesprechung einige Wochen vor Abfahrt alles Wichtige mit auf den Weg gibt. Eigener Kostenpunkt sind 250 Euro, was angesichts der großen Yacht, stets die größte am Steg, und der Rundumverpflegung für eine Woche ziemlich günstig ist. Zudem kann in Raten gezahlt werden.

mann, ausgiebig und mit gutem Blick geschossen hat, erhalten. Sicherlich werden Sie einige davon auf der Website der Perspektive wiederfinden.

Letztlich bleibt zu sagen, dass mit dem perfekten Wetter, den spannenden Erlebnissen und der vollkommenen Entspannung auf See sich sicherlich alle Beteiligten auf ein nächstes Mal freuen dürften. Aber auch neue Klienten können mitfahren. Dieses Jahr wäre noch ein Platz frei gewesen, und nächstes Jahr sind einige Klient\*innen vielleicht schon gar nicht mehr da oder anderweitig verhindert.

Also, Daumen drücken!

Robert Sander

# Portrait und Entwicklung der Tagesstätte der Perspektive Zehlendorf e. V.

Im Gespräch mit dem Zeitungsredakteur M. Boche stellt der Leiter der Tagesstätte, Jürgen Süßenbach, die Geschichte und Entwicklung der Tagesstätte Machnower Straße vor. Hier das Interview vom 18.07.2018 mit Herrn Süßenbach.

Der Mittelhof hatte Eigenbedarf angemeldet, und so mussten wir uns nach neuen Räumlichkeiten umschauen.

*Wie viele Klienten kamen denn zum Anfang in die Tagesstätte im Mittelhof?*

*Waren es nur zwei, drei oder waren es mehr – und was wurde angeboten?*

Mmh, gute Frage. Ja, auch damals gab es schon die Ergotherapeutin, Frau Künne. Sie hat die Ergotherapie angeboten. Frau Wölki und Frau Künne waren die ersten Mitarbeiter\*innen in der Tagesstätte. 1999 standen zwei Mitarbeiter\*innen und acht Plätze für Klienten in der Tagesstätte zur Verfügung. Dort konnten die Klienten dann von Montag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr

ganztägig vor Ort sein. Es gab ein gemeinsames Frühstück, und wer wollte, konnte sich vom Zuverdienst ein selbst bestelltes Mittagessen liefern lassen und dort, in der Tagesstätte, zu sich nehmen. Ein großes Standbein war aber immer auch die Ergotherapie. Es wurden neben Hausbesuchen und Begleitung zu Ämtern auch das gemeinsame Kochen angeboten, und es gab eine Kultur- und Ausflugsgruppe.



*GeistesBlitz: Guten Morgen, Herr Süßenbach! Können Sie den Leser\*innen unserer Zeitung mal kurz in ein paar Worten die Geschichte der Tagesstätte erläutern?*

Herr Süßenbach: 1997 wurde nach Vorgabe des Senats von Berlin die Tagesstätte zeitgleich mit dem Zuverdienst-Projekt aufgebaut. Die Tagesstätte befand sich zu dieser Zeit noch auf dem Gelände des Mittelhofs.

*Wie kam es eigentlich zu dem Wechsel in die Machnower Straße?*



*Können Sie mal bitte ein wenig skizzieren, wie sich die Veränderung der Tagesstätte von 1997 bis 2018 vollzogen hat?*

Eine große Veränderung ist das Tagesstrukturangebot. Die Klienten können auch tageweise in die Tagesstätte kommen. Zu Anfang war das anders. Es gab von Montag bis Freitag, den ganzen Tag also, ein Angebot. Man war Tagesstättenbesucher und von 9 bis 15 Uhr vor Ort. Das war vom Senat so vorgegeben. Für manche war es gut, und für manche war es auch sehr anstrengend. Diese Vorgabe wurde aber mit den Jahren gelockert. Mit dem Umzug in die Machnower Straße veränderte sich dann, dass auch das PC-Training in den Räumen der Tagesstätte stattfindet.

*Ich möchte jetzt gern unser Gespräch mit dem Thema „Neue Elektronische Medien“ fortführen. Wie lange gibt es eigentlich schon das Angebot, mit dem und am PC zu arbeiten?*

Mit dem Umzug in die Machnower Straße ist die Tagesstätte aus der Königstraße (Mittelhof) mit dem PC-Training aus der Lissabonallee zusammengezogen. Zu Anfang war das PC-Training in der Lissabonallee noch ein Zuverdienst-Projekt, was sich dann, neu in der Machnower Straße, änderte. Es wird jetzt reines PC-Training angeboten, ohne Zuverdienst.

*Warum hat sich der Zuverdienst im PC-Bereich nicht in der Tagesstätte etablieren können?*

Da der Zuverdienst immer größer wurde und die Finanzierung des Projekts auch eine entscheidende Rolle spielte, entschlossen wir uns, das PC-Training nur noch als solches an sich anzubieten, ohne einen Arbeitscharakter damit zu verbinden, was ja auch durchaus möglich war. Da das Angebot im PC-Bereich größer geworden ist, ist auch die Bandbreite der Angebote vielfältiger geworden.



*Welche Veränderungen wünschen Sie sich langfristig für die Tagesstätte?*

Ich wünsche mir einen noch intensiveren Austausch mit unseren Klienten, und dass mehr Wünsche geäußert werden in Bezug auf das, was die Klienten möchten und was nicht. Ich wünsche mir, was das Thema Inklusion anbelangt, dass wir da mehr im Gespräch mit unseren Klienten sind.

*Ich höre aus Ihren Äußerungen heraus, dass es ja an der einen oder anderen Stel-*

## Portrait und Entwicklung der Tagesstätte der Perspektive Zehlendorf e. V. – Gespräch mit Jürgen Süßenbach

*le doch noch hakt. Wie könnte man denn die Kommunikation mit den Klienten verändern und sie dahingehend motivieren, sich mehr zu äußern?*

Durch das immer währende, ständige Gespräch. Es braucht Zeit und muss einfach wachsen. Auf Eigeninitiative hin wurde eine Hochsensiblen-Gruppe gegründet,



die privat und eigenständig von Klienten geleitet wird. Mehr von dieser Art Kommunikationsgruppen wünsche ich mir für die Zukunft. Des weiteren haben wir den Kultur-Talk etabliert, wo es darum geht, dass Klienten sich unter Zuhilfenahme der Tagesstättenbetreuung in der Gruppe austauschen, um sich privat und persönlich zu organisieren. So besteht die Möglichkeit, Kultur gemeinsam zu erleben.

*Themenwechsel. Kommen wir zum Thema Konflikte in der Tagesstätte. Ich persönlich und als Beirat der Tagesstätte erlebe sehr wenige Konflikte in der Tagesstätte. Wie schätzen Sie die Situation und Ent-*

*wicklung in der Tagesstätte ein?*

Ich erlebe das auch so, dass es sehr wenige Konflikte gibt. Aber natürlich kommt es auch immer wieder mal zu Spannungen, Reibereien und Konflikten, die sich dann im gemeinsamen Gespräch lösen lassen.



*Jetzt haben wir so viel über den psychosozialen Bereich der Tagesstätte gesprochen. Kommen wir zu einem ganz anderen Thema. Es geht jetzt um Veranstaltungen in der Tagesstätte. Dort hat sich ja auch im Laufe der Jahre einiges verändert. Früher gab es z. B. Weihnachtsfeiern, den Weihnachtsbasar. Was hat sich verändert?*

Was sich verändert hat? Früher hatten wir immer einen Weihnachtsbasar in der Tagesstätte. Zu Anfang noch im Mittelhof, immer am Wochenende. Dort waren dann Klienten, Mitarbeiter und Angehörige beim Weihnachtsbasar vor Ort. So gab es die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen miteinander ins Gespräch zu



kommen und sich auszutauschen. Später, nach dem Umzug in die Machnower Straße, wurde der Termin für den Weihnachtsbasar auf einen Wochentag verlegt. Hier trafen sich dann Klienten und Betreuer auch aus anderen Bereichen der Perspektive Zehlendorf, wie z. B. die WG Mörchinger Straße, die WG Lissabonallee sowie Klienten aus dem Betreuten Einzelwohnen und dem Zuverdienst. Aber im Laufe der Zeit boten die Räum-

lichkeiten nicht mehr den angemessenen Rahmen.

*Vielen Dank, Herr Süßenbach, für diesen doch sehr ausführlichen Einblick in die Geschichte und Veränderung der Tagesstätte und deren aktuelle Angebote. Die Redaktion des Vereinszeitung „Geistes-Blitz“ bedankt sich recht herzlich für dieses Interview.*

---

## Buchrezension

### In Kürze zum Inhalt:

Als einziges Kind seiner Eltern, die vier Söhne verloren haben, zwei im Zweiten Weltkrieg und zwei danach, wächst der junge Mann in Köln auf.

Seine Mutter ist stumm geworden durch den Verlust ihrer Söhne, und so lebt der letzte Sohn ebenfalls stumm an der Seite der Mutter in einer Art Symbiose, isoliert von der Außenwelt.

Erst nach Jahren löst er sich aus der Umklammerung der Familie, indem er in Rom eine Karriere als Pianist beginnt. Diese scheitert jedoch, und er versucht fortan, als Schriftsteller sein Glück zu machen.

Ein autographischer Roman über ein stummes Kind, das sein Leben erfinden muss, um sein Glück zu machen.



Hanns-Josef Ortheil:

Die Erfindung des Lebens

Luchterhand Literaturverlag

592 Seiten

22,99 Euro

### Meine persönliche Rezension:

Leicht zu lesen, zeitnah und spannend in der Entwicklung des jungen Mannes, der trotz großer Schwierigkeiten dank seines Vaters schließlich sein eigenes System findet, um die Sprache zu erlernen, und der Schritt für Schritt den großen Sprung hinaus in die Welt wagt. Einfach geschrieben und doch sehr bewegend, befreiend und bereichernd.

Redaktionsmitglied Julia Gregor





## Schwarzes Netz

Ich bastle mir 'ne neue Identität.  
Was immer ich sein will,  
was immer ich sein wollte,  
Facebook, Instagram und Co. machen's möglich

Kommt's mir nur so vor,  
oder tut das inzwischen jeder?

Reizüberflutung.

Perfektionismus wird großgeschrieben.

Dünn und sportlich ist der Mensch.

Geblichte Zähne, gepimpte Brüste, aber Granny-Hair?

Ein Selfie mit meiner Katze  
oder meinem Psychologen.

Die Menschen hassen sich gegenseitig,  
merkt man an ihren Kommentaren.

Daumen hoch, Daumen runter, Herzchen, Haha –  
die Welt am Rande des Abgrunds,  
illustriert mit Emoticons,

doch Rechtschreibung wird dort nicht mehr gelehrt.

Ich schließ' meine Augen und lausche der Stille.

Fantasie gegen Realität.

Ich kann sein, was ich will,  
was ich immer schon wollte.

In meinem Kopf gibt's keinen Datenklau.

G. Fried