

Geistes **BLITZ**

Die Klient*innenzeitung der  Personliche Zahnklinik AG



Themen:

Weihnachtsrezepte
und
Weihnachtsmusik

Der Klient*innenrat
stellt sich vor

Die Geschichte der
Mickey Maus

Liebe Leser*innen,

Herzlich willkommen zur Weihnachtsausgabe der Klient*innenzeitung „GeistesBlitz“, der Perspektive Zehlendorf. Unsere Zeitung wird von Klient*innen für Klient*innen in ihrer Freizeit ehrenamtlich und unentgeltlich erstellt. Danke an alle Beteiligten für ihr Engagement. Ihr seid super und macht einen sehr guten Job!

Die aktuelle Weihnachtsausgabe Nr. 22 kommt diesmal sehr kompakt daher. Wir haben, wie immer sehr interessante Themen für Euch, liebe Leser*innen, zusammengestellt.

Auf los geht's los. Weihnachten steht vor der Tür. Demzufolge haben wir selbstverständlich auch unseren Inhalt gestaltet.

Als allererstes möchten wir darauf hinweisen, dass es in der Perspektive Zehlendorf ab jetzt einen Klient*innenrat gibt. Er wurde von den Klientensprecher*innen der Bereiche demokratisch und in geheimer Wahl gewählt. Mehr dazu im Heft.

Unser Redakteur Herr Boche hat die Entstehungsgeschichte des ersten Mickey Maus-Heftes in Deutschland niedergeschrieben. Es gibt viel Überraschendes, soviel ist versprochen.

Weihnachtsrituale gibt es auf der ganzen Welt. Welche Rituale wo und wie gestaltet werden, damit befasst sich die Weihnachtsseite. Aber – die Seite bietet noch mehr. Zum Beispiel eine Übersicht weihnachtlicher Musikempfehlungen aus verschiedenen Sparten und zwei Weihnachtsrezepte, vorgestellt von Smiley und E.-M. L.

Resilienz, was ist das eigentlich und warum gibt es einen Zusammenhang zur Philosophie? Unser Hobby-Philosoph hat sich dem Thema angenommen und wird uns darüber aufklären. Achtung! Spoiler: Sehr interessant.

Die Mütter des Grundgesetzes, sind ein weiterer Baustein unserer fortlaufenden Serie, „Frauen verändern die Welt“.

Swingmusik ist diesmal Gegenstand unsere Musik-Seite. Viel Spaß damit.

Zum Schluss noch ein Highlight. Die Perspektive-Zehlendorf hat im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit 2023 einen interaktiven Fachvortrag zum Thema Schizophrenie, Stimmenhören, Schamerleben und Inklusion angeboten. Unser Redakteur war dabei. Anbei seine Reportage.

Wir wünschen allen interessierten Leser*innen eine entspannte Weihnachtszeit und ein gesundes neues Jahr 2024! Eure

Impressum

Redaktion „Geistesblitz“
Perspektive Zehlendorf e. V.
Teltower Damm 20
14169 Berlin
Tel. 030 86 80 37 93 117

Redaktion:

Michael Boche
Günter Conrad
E.-M. L.
Smiley
Gastbeitrag:
anonym (Buchrezensionen)

Mitarbeit: Ilja Ruhl (verantwortlich)

Layout/Korrektur: Ilja Ruhl

Erscheinungsweise: 3-4 jährlich

Auflage: 100

Druck: Online-Druck GmbH & Co. KG,
Paderborn

GeistesBlitz-Redaktion



Resilienz aus philosophischer Sicht betrachtet

Hallo liebe Freund*innen der Weisheitslehre. Diesmal möchte ich mit Euch gemeinsam das Thema „Resilienz“ beleuchten. Der Begriff taucht in der aktuellen Wissenschaft und in der Gesellschaft allgemein, immer mehr auf. Um was geht es hierbei genau? Und was versteckt sich hinter diesem Begriff, der Resilienz? Ich werde in meinem Artikel über den Begriff und die Entwicklungsgeschichte schreiben. Wir werden gemeinsam verstehen lernen, was der Begriff bedeutet und woher sein Ursprung rührt. Fangen wir an, denn das Leben ist zu kurz für irgendwann.

Resilienz bedeutet psychologisch betrachtet, Widerstandskraft. Also die Fähigkeit inne zu haben, schwierige Situationen ohne chronische Folgeschäden gut zu bewältigen, d.h. bei aller Schwierigkeit, gesund zu bleiben.

Aber fangen wir von vorne an. Alles begann in der Neuzeit in den USA. Dort wurden 686 Kinder auf der Insel Kauai in Hawaii 1955 geboren. Diese Kinder wurden von der US-Psychologin Emmy Werner erfasst und auf ihrem Weg ins Erwachsenenleben begleitet. Die Studie wurde als Kauai-Studie bekannt.

Das Besondere daran war, dass alle Kinder, in den damals gleichen schlechten oder risikoreichen Bedingungen aufwuchsen. Die Kinder lebten z.B. in Armut, gewalttätigen Elternhäusern oder in nicht gut funktionierenden Beziehungen.

Die Bedingungen waren also so schlecht, dass man mit hoher Wahrscheinlichkeit davon ausgehen konnte, dass die Kinder, allesamt psychische Folgeschäden, wie Gewalt-

neigung, psychische Erkrankungen, dysfunktionale, d.h. nicht gut funktionierende zwischenmenschliche Beziehungen, davontragen würden.

Die Kauai-Studie kam aber erstaunlicher Weise zu dem Ergebnis, dass ca. ein Drittel der Kinder und Jugendlichen die risikoreichen Bedingungen sehr gut überstanden hatten. Trotz der schweren Umstände in denen sie aufwuchsen, zeigten sie keinerlei psychischen Schäden. Sie waren gesund.

Was waren nun die Unterschiede, fragten sich die Forscher*innen?

Erst dachte man, es wäre genetisch zu erklären. So wie die Körpergröße genetisch bedingt ist, so könnte ja auch, laut der Hypo-

these (Annahme von Gesetzmäßigkeiten), die Widerstandskraft der Seele genetisch bedingt sein.

Aber von dieser Annahme ist man dann doch sehr schnell abgerückt und hat andere Faktoren für die seelische Widerstandsfähigkeit der Psyche in Stress-Situationen ausfindig gemacht.

Jetzt wird es spannend. Man hat nämlich herausgefunden, dass ein wichtiger Punkt das Erlernen von Strategien ist, um eine Widerstandsfähigkeit gegen Stress bilden zu können.

Vor rund 30 Jahren richtete die Psychologie ihr Augenmerk speziell auf Entwicklungsdefizite und Fehlanpassung. Diese Faktoren galt es in erster Linie zu behandeln und zu

entfernen.

Die Resilienzforschung richtet dagegen ihre Aufmerksamkeit auf die Widerstandsfähigkeit, wenn der Mensch Krisen ausgesetzt ist. Ist man in der ersten Phase der Resilienz der Forschung noch davon ausgegangen, dass Stabilität und Robustheit die bestimmenden Faktoren seien, stellte man auf der anderen Seite aber im Laufe der Zeit fest, dass auch die Anpassungsfähigkeit oder Flexibilität eine wichtige Rolle spielen.

Fazit des Erklärungsmusters ist, dass es nicht den einen Erklärungsansatz gibt, sondern, dass es sich hier um eine Vielzahl unterschiedlichster Bewältigungsstrategien handelt, die allesamt ineinandergreifen. Als wichtiges Forschungsergebnis kann noch benannt werden, dass man die Resilienz als einen Ergebnisprozess sehen kann und erst dann als gesichert anerkennen kann, wenn der Prozess beendet ist. Die Ergebnisse der Kauai-Studi waren erst dann gesichert, als die Kinder erwachsen waren und der Entwicklungsprozess sein Ende fand.

Steigen wir jetzt noch etwas tiefer in die Materie ein und befassen wir uns mit dem Verhalten einer Person, die über eine gute Resilienz verfügt. Welche Zusammenhänge bilden, in Bezug auf das Denk- und Verhaltensmuster einer Person, das Herzstück der Resilienz!

1. Die Person muss einen klaren und verlässlichen Realitätsbezug haben. Sie muss die Situation und die Zusammenhänge, in der sie sich befindet erkennen können. Das heißt, die Stressfaktoren werden zwar wahrgenommen, aber nicht als belastend eingeordnet, so dass die Person sich schützen müsste, zum Beispiel in Form von Verdrängung oder Abschirmung gegen den Stress. Der Stress darf keinen Einfluss haben auf das Selbstbewusstsein, den Selbstwert und die Zielsetzung der Person. Die Person muss in der

Lage sein, den Stress ohne Probleme durchzustehen

2. Eng damit verbunden ist die Fähigkeit, seinem Handeln eine Bedeutung beizumessen. Gerade Ereignisse, die als Schicksalsschlag gedeutet werden, können mit einer bestimmten Sinnhaftigkeit verknüpft werden. So organisieren Menschen nicht selten nach dem Tod einer nahestehenden Person ihr Leben neu. Die Betroffenen finden Wege und Alternativen, die es trotz Verlust des Angehörigen oder Partners ermöglichen, noch ein sinnerfülltes Leben zu führen.

3. Personen die davon überzeugt sind, die Situation oder Lage im Griff zu haben, bilden den dritten Aspekt der Resilienz. Sie haben keine Angst vor der Situation, sondern begreifen sie als händelbar. Schlussendlich handeln sie aktiv. Sie ziehen sich nicht zurück, sondern setzen sich aktiv mit der Situation oder dem Problem auseinander. Sie besitzen Kraftreserven, die sie dazu befähigen, mit Problemen und schwierigen Situationen konstruktiv umzugehen.

Das Fazit aus dem ersten Teil meiner Zusammenfassung über die Resilienz sagt aus, dass die Widerstandsfähigkeit gegen Stressoren immer erst im Nachhinein erkannt werden kann. Erst wenn wir das Ergebnis eines Stressverlaufes analysiert haben, können wir erkennen, wie stark die Resilienz einer Person war.

Resilienz und die griechische Philosophie

Zur Zeit der griechischen Antike standen sich zwei große Weltanschauungen diametral gegenüber. Der Epikureismus und der Stoizismus. Für die Epikureer stellte die Fähigkeit, nicht erschüttert zu werden (ataraxia) eine zentrale Tugend dar. Für die Stoiker war es diese Tugend dagegen die Leidens- und Leidenschaftslosigkeit (apatheia).

Im Bezug auf unseren gelernten Resilienz-Begriff können wir sagen, dass auch die Griechen die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress in den Mittelpunkt ihrer Philosophie stellten.

Es folgt jetzt ein geschichtliches Beispiel, das uns aufzeigt wie die Stoiker und wie die Epikureer mit Stress konkret umgegangen sind.

Die griechische Klassik ist bekannt für ihre Etablierung der ersten Demokratie als Staatsform. Es sollte eine freiwillige Aufgabenverteilung von freien Bürgern entwickelt werden, die in einer gesellschaftlichen Kooperation (Zusammenarbeit) zusammenlebten.

Kein anderer als Alexander der Große zerstörte die kollektive Selbstbestimmung und Autarkie der Griechen mit seinem Einmarsch durch die Makedonier. Das war eine immense Stresssituation für das griechische Volk.

Wie bewältigten nun die Epikureer und die Stoiker diesen Stress? Wie handelten sie?

Die epikureische Strategie bestand darin, sich als Volk nun komplett ins Private zurückzuziehen. Durch die Herrschaftsform Alexander des Großen war nämlich ein demokratisches Miteinander nicht mehr möglich, Ihre Maxime war: Wir können den Stressoren nur entkommen, wenn wir uns diesen gänzlich entziehen. Die Pflege und Sorge um sich selbst, d.h. der eigenen Person, stand nun im Mittelpunkt ihres Lebens.

Die stoische Strategie sah ganz anders aus. Sie beruhte auf der allgemeinen Annahme, dass die Welt gewissen Vernunftregeln gehorcht. Sie meinten damit, dass die Welt logisch strukturiert ist und der Mensch somit nur eine geringe Einfluss-

möglichkeit hat.

„Erkenne die Dinge, die du kontrollieren kannst und denen gegenüber du wertend Stellung nehmen kannst – und sollst – und für die du Verantwortung übernimmst.“ (Nida-Rümelin & Gutwald, 2016, S. 255) Alles andere ist jenseits dessen, was du kontrollieren kannst. Diesem gegenüber sollst du völlig gleichgültig (indifferent) sein und keine Gefühle der Abneigung oder Zuneigung entwickeln (ebd.).

Was meinten die Stoiker damit: Die Resilienz Strategie bestand darin, dass die Stoiker die herrschende Weltordnung anerkannten, so wie sie ist und dass die Ereignisse sowieso vorherbestimmt sind und man selber keinen Einfluss darauf haben kann. Aber auch wenn man selber keinen Einfluss geltend machen kann, so hat man doch der Gesellschaft gegenüber einer Verantwortung, wenn auch nur in Teilen. Die Stoiker waren der Meinung, dass man nur dem gegenüber Stellung beziehen sollte, was man auch beeinflussen und kontrollieren kann. Das heißt im Umkehrschluss, ich kümmere mich nur um Dinge, die ich kontrollieren und beeinflussen kann, alles andere berührt mich nicht. „Auch der schlimmste Schicksalsschlag kann mich nicht erschüttern, weil ich keinen Einfluss darauf habe“.

Ich hoffe meine kleine philosophische Ausführung hat Euch gefallen.

M. Boche (Hobby-Philosoph)

Quelle:

Julian Nida-Rümelin und Rebecca Gutwald (2016). Der philosophische Gehalt des Resilienzbegriffs. Normative Aspekte. MThZ 67 (2016) 250–262.

Die Weihnachtsseite(n)

von Michael Boche

Hohoho. Bald sind Weihnachten und die Bescherungen stehen vor der Tür. Da Weihnachten ja weltweit gefeiert wird, gibt es natürlich auch verschiedene landesübliche Weihnachtsbräuche.

Und genau darum geht es im ersten Teil unserer Weihnachtsseite. Den zweiten Teil verrate ich noch nicht. Überraaschuuung!

So, jetzt geht es aber los und wir beginnen unsere Reise ins Land der verschiedenen Weihnachtsbräuche.

Jedes Land hat zu Weihnachten seine eigenen Bräuche und Traditionen.

Diese werden gemeinsam mit der Familie und Freunden zelebriert.

Dabei kann es sich um Essen handeln, genauso wie zum Beispiel um traditionelle praktische Handlungen.

Beginnen wir doch gleich genau damit.



© Joenomias / Pixabay

Lotto in Spanien.

Seit dem späten 19. Jahrhundert gibt die spanische Nationallotterie die größte Geldsumme des Jahres aus. Genannt „El Gordo“ oder auch „Der Fette“. Am 22. Dezember wird dieses öffentliche Ereignis gefeiert. Menschen treffen sich an diesem Tag zusammen, in der Hoffnung eine*r der glücklichen Gewinner*innen zu sein. Das Besondere an dieser Veranstaltung sind die gesungenen Glückszahlen aus den Mündern von 22 Schulkindern. An diesen Tag steht das ganze Land still, weil alle auf das große Los als Weihnachtsgeschenk hoffen.



© CCO Public Domain

Holzblock in Spanien.

In vielen Teilen Spaniens werden die Weihnachtsgeschenke vom Tió de Nadal gebracht. Es ist ein kleiner Weihnachtsbaumstamm, der mit einem Gesicht und mit kleinen Füßchen versehen wird. Der Tió bringt den Familien nicht nur Geschenke, sondern er bleibt auch über Nacht im Haus. Er bekommt Essen und er bekommt eine kleine warme Decke zum Kuscheln. Niedlich oder? Aber am Heiligen Abend wird der kleine Tió ins Kaminfeuer geworfen und mit Stöcken geschlagen, solange bis er Geschenke und Süßigkeiten herausgibt.



© Val H auf Flickr

Norwegen versteckt Mopp und Besen

Norweger*innen sind sehr abergläubisch. So verstecken sie an Heiligabend ihre Besen und Mopps, weil sie Angst davor haben, das nachts böse Geister in ihr Haus eindringen und ihre Besen klauen um eine nächtliche Spritztour am Himmel zu machen und dort womöglich dem Weihnachtsmann in die Quere kommen.



© Julio César Velásquez Mejía /Pixabay

Weihnachtsspinnen in der Ukraine

In der Ukraine werden die Weihnachtsbäume mit Spinnenweben dekoriert. Die Spinnenweben sind aber nur Dekorationsmaterial. Dies geht auf eine Legende zurück, die von einer alten armen Frau handelt, die sich zu Weihnachten keine Dekoration leisten konnte, um ihren Baum zu schmücken. Als sie am Weihnachtsmorgen aufwachte, war der Tannenbaum übersät mit Spinnengewebe, das in der Sonne schön glitzerte. Spinnenweben am Weihnachtsbaum sind ein Zeichen von Glück, was auch in Polen oder Deutschland gilt.



© Erika Smith CC BY-SA 3.0

Weihnachtsgurke (Christmas Pickle) in den USA

In vielen Ländern der Welt ist die Essiggurke als Ornament bekannt. So auch in den USA. Die Essiggurke wird mit am Weihnachtsbaum versteckt. Wer die versteckte Essiggurke als Ornament am Weihnachtsbaum entdeckt, darf sich glücklich schätzen, weil er nämlich ein extra Geschenk bekommt oder eben demnächst sehr, sehr viel Glück hat. Woher diese Tradition kommt, ist bisher unklar. Klar ist, das sie das erste Mal 1909 in einem Katalog in den USA auftauchte. In den USA gilt dieser Brauch als alte deutsche Tradition.



© Mira Mechtley CC BY-SA 2.0



© Fabiana pfernandes / Pixabay

Slowakischer Weihnachtspudding

In Slowenien und Teilen der Ukraine kann der Weihnachtspudding die Zukunft vorhersagen. Das älteste männliche Familienmitglied nimmt einen Löffel voll Loksa (Pudding) und wirft ihn an die Decke. Umso mehr Pudding an der Decke kleben bleibt umso mehr Glück hat man.

Weihnachtskollektion 2023

Die Weihnachtseiten(n) 2. Teil

von Michael Boche

Hallo liebe Freunde des anspruchsvollen Ohrenschmauses. Wie es sich für die Weihnachtsausgabe gehört, gibt es auch in diesem Jahr wieder eine kleine Musikauswahl für die Weihnachtszeit. Ich hoffe es ist für jeden etwas dabei.

Cher

Christmas

Chers neues Album „Christmas“ kommt genau zur richtigen Zeit. Es kam 2023 auf den Markt. Die Musik ist poppig, teils rockig aber auch besinnlich. Ich finde die Mischung moderner Weihnachtsmusik ist sehr gelungen. Von tanzbar bis besinnlich, alles ist dabei. Mein Fazit: Sehr gut

2013 brachte die Punk Band „Bad Religion“ eine Sammlung von Christmas-Songs auf den Markt. Für Freunde der individuellen Weihnachtsmusik ein wahrer Leckerbissen. Punk Rock at its best. Fine stuff for fine ears. Mein Fazit: Sehr gut

Bad Religion **Christmas songs**

Lady A

On this winter`s night deluxe

Lady A. Diese US-amerikanische Country Band aus Nashville habe ich jetzt schon in mein Herz geschlossen. Schon die ersten Takte der Musik gehen in die Beine. Für den ersten Weihnachtstag die passende Untermalung für die Küche. Die Band wurde mehrfach mit dem Grammy ausgezeichnet. Die Musik ist unter Country Pop einzuordnen und verschafft verdammt gute Laune. Versprochen.

Bocelli
a family Christmas
Deluxe Edition

„Let It Snow“, so heißt der neue Titel der aktuellen Single der Bocelli-Familie, der auf der Deluxe Edition enthalten ist. Sie kam im Oktober 2023 auf den Markt. Ich möchte Euch aber auch ganz gerne das 2022 erschienene Weihnachtsalbum „Bocelli – a family Christmas“ empfehlen.

Bocelli
a family Christmas

Auf diesen beiden Tonträgern vereint sich die Familie Bocelli. Andrea Bocelli, Matteo Bocelli und Virginia Bocelli. Alle drei verbindet eine klare, reine und auch ganz persönliche Stimmlage. Das Weihnachtsalbum ist gespickt mit Klassikern der Weihnachtsmusik, aber auch ein Weihnachtslied auf Italienisch. Mehr verrate ich nicht. Mein Fazit: Sehr zu empfehlen!

Rockin` Rudolph. Was für ein Opener für ein Weihnachtsalbum. Kein anderer als das „The Brian Setzer Orchestra“ kann das liefern. Big Band-Jazz vom Feinsten. Weihnachtslieder swingen und rocken auf diesem Album, das 2015 auf den Markt kam, aber so zeitlos daherkommt wie der Nikolaus. Mein Fazit: Klare Empfehlung, auch für *Nicht-Jazz-Fans!*

The Brian Setzer
Orchestra

Rockin' Rudolph

Robbie Williams

The Christmas
Present

2020 brachte Robbie Williams, The Christmas Present heraus. Ein Album voller Charme und Witz. Neuinterpretationen von Weihnachtsklassikern stehen neben ganz eigenen, persönlichen Kompositionen. Eine einfühlbare Melange aus Weihnachtsklängen zwischen Ballade, klassischen Klängen, Rock, Pop und Rhythm and Blues. Wir finden als Überraschungsmoment Gastmusiker wie z. B. Brian Adams, Rod Stewart, Tyson Fury, sowie Bonus-Tracks. Mein Fazit: Unbedingt hören!

Auf meiner Spotify-Playliste „Christmas 23“ findet Ihr alle oben aufgeführten Bands, Musiker uvm.



Meine Erinnerung an die Weihnachtszeit in meiner Kindheit

von E.-M. L.



Die Weihnachtszeit war für mich schon als Kind und für meine Geschwister immer eine aufregende Zeit. Es fing immer schon Anfang Dezember an, als wir alle Schokoladen-Adventskalender bekamen. Als ich zur Schule ging, sind wir immer an den großen Schaufenstern von zwei großen Kaufhäusern vorbeigekommen. Die Schaufenster waren mit Spielzeug dekoriert, wo ich immer wieder nachgeschaut hatte. Einige Spielsachen bewegten sich und ich sagte zu meiner Mutter, was ich mir gerne vom Weihnachtsmann wünschte. Dann kam der 6. Dezember und wir mussten alle unsere Schuhe putzen und vor die Tür stellen. Wir waren alle lange wach, weil wir hofften, den Nikolaus zu sehen, aber dies hat nie geklappt.

Am nächsten Morgen waren in unseren Schuhen Süßigkeiten oder manchmal eine Rute drin. Danach begann unser Papa, mit uns Plätzchen zu backen. Wir hatten viel Spaß daran, diese auszustecken. Natürlich fiel auch immer wieder Teig für uns ab. Die Plätzchen wurden gut verpackt und im Schrank versteckt. Meine Eltern haben am Heiligmorgen den Kartoffelsalat für das Abendessen

vorbereitet. Am Nachmittag gab es immer Kuchen Kakao für uns Kinder. Am Heiligabend gab es dann Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen und Bouletten zu essen. Dann mussten wir spätestens um 20:30 Uhr ins Bett. Am Weihnachtsmorgen sind wir ganz aufgeregt aufgestanden und wollten ins Wohnzimmer wo der Weihnachtsbaum geschmückt stand. Wir durften aber erst rein, als Papa mit einem Glöckchen klingelte. Dann war die Freude groß, als wir unsere Geschenke und den bunten Teller unter dem Weihnachtsbaum sahen. Wir wollten gleich alles auspacken und damit spielen, dies durften wir aber erst nach dem Frühstück. Zum Mittag kamen dann meine Oma und Uroma und brachten dann auch noch Geschenke vom Weihnachtsmann mit und wir freuten uns sehr darüber. Als ich so ungefähr zehn Jahre alt war, änderte sich das Ritual. Wir haben dann den Weihnachtsbaum mit unserem Papa zusammen geschmückt. Am frühen Nachmittag ging meine Mama mit uns allen in die Kirche zum Kindergottesdienst. Für den Heimweg ließ sie sich extra lange Zeit. Als wir zu Hause waren, hat sie dreimal geklingelt, so dass Papa wusste, dass wir da sind und er die Wohnstube geschlossen hatte. Wir mussten uns dann erst die Straßenkleidung ausziehen und warteten, bis Papa wieder mit den Glöckchen geklingelt hat und wir dann in die Stube rein durften. Unsere Oma und Uroma waren da natürlich auch jeden Heiligabend dabei. Wir durften dann auch meist bis 22:00 Uhr aufbleiben. Ich liebe heute noch diese schöne Vorweihnachtszeit und die Weihnachtszeit, da bin ich heute noch wie ein Kind.

Weihnachtessen im IBW 50+

von E.-M. L.

Dieses Jahr gibt es zu Weihnachten „Rinderroulade nach Hausfrauenart mit Salzkartoffeln und Rotkohl“.

Ich werde die Rouladen am 24.12.2023 schon soweit vorbereiten, so dass wir sie am 1. Weihnachtstag zubereiten können. Für die Rouladen brauche ich:

- Salz
- Pfeffer
- Senf
- Gewürzgurken
- Zwiebeln und fetten Speck



Die Rouladen werden ich erst salzen und pfeffern, dann richtig mit Senf bestreichen und mit einer 1/4 Gurke, einer 1/2 Zwiebel und fettem Speck rollen und sie über Nacht wieder in den Kühlschrank stellen damit sie richtig durchziehen können. Am nächsten Tag werden wir sie scharf anbraten und dann in einem Bräter in einem Ofen für 1,5 bis 2 Stunden auf 150-160 Grad garen. In der Zwischenzeit schälen wird die Kartoffeln und kochen diese dann 20 Minuten. Den Rotkohl verfeinern wir noch mit Zimt, Lebkuchengewürz und Honig. Der Rotkohl wird bei mittlerer Hitze nur erwärmt.

Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

Entenkeule mit Rosenkohl und Salzkartoffeln

Weihnachtsessen für vier Personen

Heute gibt es eine Tomatensuppe als Vorspeise, eine Entenkeule mit frischem Rosenkohl und Salzkartoffeln als Hauptspeise und zu Letzt eine Quarkspeise mit Blaubeeren.



Tomatensuppe:

- 1 kg Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 4 Knoblauchzehen
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 4 EL Öl
- 2 EL Schmand

Zwiebel mit Öl anbraten, dann die geschälten Tomaten mit der Gemüsebrühe zugeben und 20 Min. köcheln lassen

Knoblauch pressen und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken zu Schluss den Schmand dazugeben.

Entenkeule:

- 4 EL Öl
- 4 EL Butter
- 800 ml Hühnerbrühe
- 4 Knoblauchzehen
- Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Thymian
- 4 TL Beifuß
- 8 Zwiebeln

Entenkeulen waschen in der Pfanne Butter und Öl und die Keulen von allen Seiten scharf anbraten. Knoblauch und Zwiebeln schälen und mit zu den Keulen geben. Mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen. Brühe, Beifuß und Thymian zugeben im Bräter ca. 1 Stunde bei schwacher Hitze schmoren lassen. Bratzeit ist je nach Größe der Keulen unterschiedlich. Verdampfte Flüssigkeit mit Brühe auffüllen und die Keulen alle 20 Min. begießen.

Um die Soße herzustellen die Flüssigkeit aus dem Bräter durch ein Sieb geben und dem Servieren auf die Keulen geben.

Dazu Kartoffeln (mehlig kochende) 500g, schälen und im Salzwasser 20 Min. kochen bis sie weich sind.

- 500g Rosenkohl
- 200g Butter
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Rosenkohl

Rosenkohl putzen, bis die schlechten Blätter entfernt sind. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen, darin den Rosenkohl so lange kochen bis er weich ist (ca. 20 Min.).

Dann den Kohl in der Pfanne mit der Butter anbraten, mit Muskatnuss und ggf. noch etwas salzen.

Quarkspeise mit Blaubeeren:

- 1 kg Quark (40%)
- 1x Schlagsahne
- 4 EL Zucker
- 500g frische Blaubeeren
- Zitronenöl (Backzutat)

Quark in eine große Schale geben, Blaubeeren waschen dann in den Quark geben, Zucker dazugeben, Sahne aufschlagen und vorsichtig zum Quark und Blaubeeren geben und unterrühren. Das Zitronenöl unterrühren.

Fertig! Bon Appétit

müdigkeit packt meine glieder
schläfrigkeit schleift meinen geist
fliegt meine seele auf und nieder
flüstert wovon du nichts weißt

plätschert von den zarten elfen
die des nachts im mondlicht tanzen
rasch umflirrt von den libellen
dort im schutz der großen pflanzen

bächlein plätschert süße lieder
steine singen melodien
wolken steigen auf und nieder
rehe kehren immer wieder
wind streicht über sie dahin

heiter lachen sie sie trinken
springen in des bächleins wasser
ihre müden augen sinken
und sie schlafen in dem wasser
träumen von der nixen tänze

von der fische schwänze
träumen von der raben krächzen
von der blütenkelche lechzen

von dem tau der sie beglückt
ganz verrückt
sind sie danach
was ist es das ich an dieser stelle sprach
war es nichts von ungemach

schlafen sinken liegen fallen
so verlassen müde schwach
so alleingelassen von allen
nur ein dunkler schatten
nur ein ach

Wolfgang Hille

Die Musik Seite

Swing als Musikrichtung



© Hans Bernhard (Schnobby)

Benny Goodman

Mit der Musikrichtung „Swing“ befinden wir uns mitten in der Welt des Jazz. Die Wurzeln liegen auch hier in den USA der 1920/30er-Jahre. Der Swing leitet sich vom Dixieland- und vom Chicago-Jazz ab. Ein Markenkern der Swing-Musik ist seine Tanzbarkeit. Der Swing ist die populärste Stilrichtung des Jazz. Sie fand ihren Höhepunkt in den 30er bis 40er Jahren. Ursprünglich wurde er von Afro-amerikanern entwickelt aber sehr schnell von weißen Amerikanern kopiert und letztendlich auch kommerziell vermarktet.

Der Swing ist untrennbar verbunden mit der Big Band Musik. Diese wird auch als Orchester-Jazz bezeichnet. Die Bezeichnung Big Band leitet sich auch von der Größe der Band ab. Die klassische Formation besteht aus drei Blasinstrumenten wie z.B. Posaune, Klarinette, Trompete

oder Kornett. Als Gründer der Ur-Big Band gilt Fletcher Henderson (1897-1952). Er war New Yorker Pianist und Arrangeur. Waren es früher in der Jazz Musik noch Trios, so sind diese neuen Formationen – Big Bands (große Musikformation) – genannt ein echter Hingucker.

Im Swing umfasst die Big Band in ihrer klassischen Besetzung 17 Musiker, sowie einen Bandleader. Die Big Band unterteilt sich in drei Sektionen:

- Altsaxophone, Tenorsaxophone und Baritonsaxophone
- Trompeten und Posaunen
- Rhythmusgruppe mit Klavier, Bass, Schlagzeug, Gitarre und Banjo

Als Erweiterung können dann noch Querflöten und Klarinetten dazukommen. Hörner, Tuben und Streichinstrumente konnten sich aber nicht durchsetzen.

Gerade der Swing kennzeichnet sich durch seine dynamisch-rhythmische Bewegungsform des Jazz aus. Grundschnitte der Snare-Drum als Pulsgeber stehen im Gegensatz zu kleinen rhythmischen Abweichungen bei den Einsätzen von Instrumenten. Diese Mischung aus Rhythmus und Melodie machen den Swing zu einem unvergleichlichen Hörerlebnis.



Das Casa Loma Orchester war die erste weiße Band, die diesen Musikstil zur Popularität verholfen hat. Sie begann mit der Popularisierung zum Ende der 1920er Jahre. Mitte

der 1930er Jahre wurde der Swing zu einem Massenphänomen, begünstigt hat es der Klarinettist Benny Goodman. Gerade die Jugend entdeckte nun für sich den Swing und es entstanden eine Reihe verschiedener Tanzmoden. Zur Weiterverbreitung der Musik diente nun auch der Rundfunk und wurde so zu deren Multiplikator. Zwischen Dezember 1934 und Mai 1935 organisierte die National Biscuit Company eine wöchentliche Radio-Werbe-Show, in dem sie Band unterschiedlichster Stil-Richtungen einlud. Darunter auch das Benny Goodman Orchester. So verbreitete der Rundfunk der National Broadcasting Company den Swing in alle Teile des Landes. Auch die Radiosender in Europa trugen nun zum Siegeszug des Swing bei.

Eine dunkle und schwere Zeit hatte der Swing und seine Swing-Jugend in Deutschland, zur Zeit des Nationalsozia-

Wichtige Alben

Solisten:

- Coleman Hawkins: *The Complete Coleman Hawkins (1944)*
- Billie Holiday: *The Quintessential | Billie Holiday, Volume 4, 1937*
- Jonny Hodges: *Everybody Knows Johnny Hodges (Impulse!, 1964)*

Big Bands:

- Count Basie Orchestra: *The Original American Decca Recordings*
- Duke Ellington Orchestra: *Duke Ellington at Fargo, 1940 Live*
- Benny Goodman: *The Famous Carnegie Hall Concert 1938*
- Lionel Hampton: *1937-1938, 1938-1939, 1939-1940 (Classics)*

lismus. Der Jazz insgesamt wurde als „entartete Musik“ verboten. Anhänger der Swing-Jugend mussten mit drakonischen Strafen rechnen.

Heute erfreut sich der Swing wieder wachsender Popularität. Waren es in den 1970er Jahren das u.a. das Pasadena Roof Orchestra, waren es in den 1980er Jahren Swing Dance Orchestra von Andrej Hermlin.

Die TV-Serie Berlin Babylon mit ihrem Moka Efti Orchestra wurde zum Straßenfeger. Mit dem Swing-Orchester traten u.a. Brian Ferry, Max Raabe, Meret Becker auf. Ferner gibt es gerade in Berlin eine angesagte Swing Community. Hier der Link:

<http://www.swingbase.de/swingitberlin>

Nachruf auf
Vanda Vieira-Schmidt
† 31.08.2023

Ruhe in Frieden

Vanda war jahrelang meine Zimmernachbarin. Wir hatten ein glückliches Zusammenleben in der TWG geführt.



Sie lebte schon ca. 20 Jahre in der Perspektive, später kam sie in eine Demenz-WG, wo ich sie öfter besuchte.

Ihr machte sehr viel Freude, künstlerisch tätig zu sein. Zirka 500.000 bis 900.000 DIN A4 Bögen Papier, bemalte sie einzeln innerhalb von zehn Jahren. Zwischen Bergen von Papier war ein Stuhl, sie nannte das „Das Weltrettungsprogramm“ und



© CC Prinzhornsammlung / Foto T. Kappenberg

hatte in New York und in Japan Ausstellungen. Ihre Dauerausstellung ist in Dresden im Militärhistorischen Museum zu sehen. Falls ihr Interesse habt schaut Euch ihre Werke bei Wikipedia – Vanda Vieira-Schmidt – an.

Leider ist sie zu früh gegangen. Sie ist friedlich eingeschlafen, wir werden dich vermissen

Smiley

Neues zur Klient*innen-Vertretung der Perspektive Zehlendorf Wahl des Klient*innenrats



Mit sofortiger Wirkung hat die Klientensprecherversammlung in geheimer Wahl, in Absprache und auf Wunsch des geschäftsführenden Vorstands der Perspektive Zehlendorf den Klient*innenrat ins Leben gerufen.

Ort der Wahlveranstaltung war die Kontakt- und Beratungsstelle Mexikoplatz. Dort trafen sich am Nachmittag des 1. September 2023 die Klient*innensprecher*innen aus den einzelnen Bereichen der Perspektive-Zehlendorf.

Es waren folgende Bereiche vertreten: VP95, Zuverdienst, Tagesstätte, VZM (Wohnverbund Zehlendorf-Mitte), Kontaktpunkt M11, Interkulturelles Wohnen, O-Haus und der Treffpunkt Mexikoplatz.

Als Wahlbegleitung und Moderator*innen waren Frau Schröter (stellvertretende Bereichsleiterin im Interkulturellen Wohnprojekt) und Herr Ruhl (Qualitätsmanagementbeauftragter) vor Ort.

Der Wahlablauf gestaltete sich wie folgt. Jede*r Wahlteilnehmer*in hatte drei

Wahlstimmen.

Vorab wurde pro Person ein Wahlzettel mit den zu wählenden Personen verteilt.

Jeder hatte nun die Möglichkeit, in geheimer Wahl drei Kandidatinnen und Kandidaten per gemachten Kreuz auf dem Stimmzettel zu wählen.

Es wurden zwei Personen in den Klient*innenrat gewählt sowie eine Stellvertretung. Es durfte immer nur eine Person aus einem Bereich gewählt werden, damit der Klient*innenrat thematisch breit aufgestellt ist. Bei Stimmgleichheit sollte eine Stichwahl durchgeführt werden.

So kam es dann auch. Aus dem Bereich der VP95 erhielten Herr Preußler und Herr Müller gleich viele Stimmen. Hinzu kam, dass beide als Sprecher denselben Bereich vertreten. In der Stichwahl wurde dann Herr Müller aus der VP95 mit knappem Vorsprung zum Stellvertreter im Klient*innenrat gewählt.

Die Klient*innensprecherin des Kontaktpunkt M11, Frau Wilma Fuhrmann, wurde mit dem höchsten Stimmenanteil in den Klient*innenrat gewählt. Herr Michael Vogel, Sprecher im Bereich Zuverdienst, wurde mit dem zweithöchsten Stimmenanteil gewählt.

Der Klient*innenrat setzt sich wie folgt zusammen:

Frau W. Fuhrmann,
Herr M. Vogel
Stellverteter:
Herr B. Müller

Buchrezensionen

Es ist wieder Zeit für die zwei Buchbesprechungen.

Diesmal habe ich mich für zwei Romane über die Liebe entschieden, da ich mir gedacht habe, da es langsam auf den kalten Winter zugeht, könnte dieses Thema ganz gut zu der Jahreszeit passen.

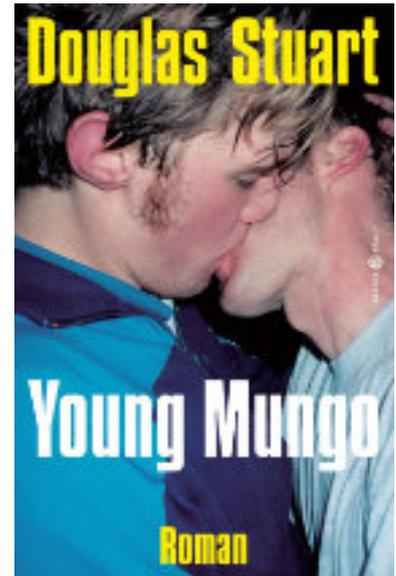
Der erste Roman heißt „Young Mungo“ von Douglas Stuart.

Wie der Titel schon sagt, geht es um Mungo, einen verträumten und sanften Jungen der in den 90er Jahren in Glasgow im Arbeiterviertel lebt. Für dieses Viertel ist er aber leider zu sanft, wie sein älterer Bruder Hamish findet, da dieser in dem Viertel ein gefürchteter Bandenführer ist und Mungo in gefährlichen Straßenschlachten zum Mann machen möchte.

Douglas Stuart
Young Mungo
Hanser Berlin, 2023
416 Seiten
26,00 Euro

Mungo hat für sein Leben aber einen anderen Plan. Er lernt einen anderen Jungen namens James kennen und lieben, dadurch merkt er, dass er bei James so sein kann wie er ist. Diese

Liebe bringt aber auch eine Gefahr mit sich. Es ist in diesem Viertel nicht gern gesehen und wird geächtet, so dass er dieses **B e g e h r e n** selbst vor seiner Schwester geheim halten muss, obwohl er ansonsten mit ihr alles teilt. Es könnte aber auch eine Rettung für die beiden sein. Da es auch für Aufbruch und Befreiung stehen kann.



Diesen Roman habe ich mir ausgesucht, da ich das Thema „Homosexualität“ sehr interessant in Romanen finde und es müsste auch mehr in die Öffentlichkeit gerückt werden, damit es als normaler angesehen wird und die Menschen deshalb nicht mehr angemacht werden.

Hannah möchte Tom verlassen, um sich ihren Traum zu erfüllen für ein Hilfsprojekt in Afrika zu arbeiten. Aber Tom ist dagegen und möchte gern seine Ehe retten und dabei übersieht er alle seine Probleme.

Tom weiß bis dahin noch nicht, dass er sein altes Leben so nicht mehr weiterführen kann und Hannah ihre Pläne auch erstmal auf Eis legen muss.

Aber manchmal muss ein Umweg gegangen werden, um sich seine Träume doch noch zu erfüllen, wie bei diesen beiden auch...

Wie der Titel schon vermuten lässt, geht diese Liebesgeschichte wahrscheinlich nicht so gut aus. Aber wie es auch im normalen Leben manchmal ist, kommt es anders als man denkt.



Katie Marsh
Die Liebe ist ein schlechter
Verlierer
Diana-Verlag, 2016
416 Seiten
6,99 Euro

Ich habe mich für diesen Roman entschieden, da wir wahrscheinlich alle Träume ha-

ben, die wir uns noch gern erfüllen möchten, aber manchmal nicht wissen, dass dafür auch Umwege genommen werden müssen.

Es lohnt sich aber auf jeden Fall dafür zu kämpfen und eine zweite Chance zu ergreifen.

Ich wünsche Euch wieder viel Spaß beim Lesen und Entdecken der beiden Bücher.

Die politische Seite Mütter des Grundgesetzes

Eine kurze Zusammenfassung, 65. Jahre nach Gründung der Bundesrepublik, von M. Boche „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“, so lautet der Artikel 3, Absatz 2 des Grundgesetzes (GG). Nach heftigen Diskussionen wurde dieses Programm 1949 im Grundgesetz verankert.

Ohne die Mütter des Grundgesetzes Frieda Nadig, Elisabeth Selbert, Helene Weber, Helene Wessel und viele andere engagierte Frauen, die sich für die Frauenrechte einsetzten, wäre es zu dieser Formulierung nicht gekommen.

Einführung:

Der Gleichheitsgrundsatz brauchte bis zu seiner Umsetzung Zeit. 1950 wurde dafür ein Frauenreferat im Bundesministerium eingerichtet. 1957 fiel das Letztentscheidungsrecht des Ehemannes.

Im Zuge der Wiedervereinigung bekam der Artikel 3 Absatz 2 GG eine wichtige Ergänzung:

Am 16.01.1992 beschloss nun die gemeinsame Verfassungskommission die Festschreibung des Zusatzes: „Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.“

Das heißt nichts anderes, als dass der Staat jetzt in die Pflicht genommen wird, aktiv auf die Verwirklichung der Gleichberechtigung hinzuwirken.

Leider ist es auch im Jahre 2023 immer noch so, dass Frauen nicht in allen Lebensbereichen gleichgestellt sind, geschweige denn, für ihre Arbeit wie Männer vergütet werden. Wenn Frauen die gleiche Arbeit leisten wie Männer, haben sie auch das verbrieftete Recht darauf, auch gleich entlohnt zu werden.

Die vier Mütter des Grundgesetzes:

Frieda Nadig (SPD) gehörte dem Grundsatzausschuss des Parlamentarischen



© Bestand Erna Wagner-Hehmke, Stiftung Haus der Geschichte

Die Mütter des Grundgesetzes 1949 (v.l.n.r.): Helene Wessel, Helene Weber, Frieda Nadig und Elisabeth Selbert

Rates an. Sie setzte sich dort energisch für die Aufnahme des Gleichberechtigungsartikel ein. Von 1949-1961 war sie Mitglied im Bundestag. Ein weiteres Hauptthema von ihr war die gesetzliche Gleichstellung von unehelichen und ehelichen Kindern. Zwar wurde das Thema nicht speziell im Grundgesetz aufgenommen, aber sie konnte zusammen mit Helene Weber erreichen, dass es wenigstens im Artikel 6 Absatz 5 GG heißt: „Den unehelichen Kindern sind durch die Gesetzgebung die gleichen Bedingungen für ihre leibliche und seelische Entwicklung und ihre Stellung in der Gesellschaft zu schaffen, wie den ehelichen Kindern.“

„Bei der Verkündung des GG und des in ihm enthaltenen Artikel 3 ging eine freudige Bewegung durch die Reihen der Frauen“. Frieda Nadig, Bundestagsrede am 27.11.1952 In der Neuen Züricher Zeitung gab Frieda Nadig 1948 an. „Im parlamentarischen Rat ist die deutsche Frau zahlenmäßig viel zu gering

vertreten. Das Grundgesetz muss aber den Willen der Staatsbürger, die überwiegend Frauen sind, widerspiegeln“.

- 1961 erhielt sie das Bundesverdienstkreuz
- 1970 erhielt sie die Marie-Juchacz-Plakette für außerordentliches Engagement bei der Arbeiterwohlfahrt.

Elisabeth Selbert (SPD) war Juristin und engagierte sich für ein unabhängiges Rechtswesen und voallem für ein unabhängiges Richteramt. Erfolgreich forderte sie ein oberstes Gericht zur Normenkontrolle aller politischen Gremien, das heutige Bundesverfassungsgericht. Den größten Einfluss hatte sie allerdings mit der Aufnahme des Grundsatzes in die Grundrechtsartikel. Am 18. Januar 1949 wurde der Gleichheitsgrundsatz in der Sitzung des Hauptausschusses einstimmig angenommen und im Grundgesetz verankert.

„Der klare Satz: – Männer und Frauen sind

gleichberechtigt– ist so eindeutig, dass wir ihn nicht negativ zu umschreiben brauchen.“ Elisabeth Selbert 1948 im Parlamentarischen Rat

- 1956 erhielt sie das Bundesverdienstkreuz
- 1969 erhielt sie den Wappenring der Stadt Kassel
- 1983 wurde ihr erstmalig vom Land Hessen der Elisabeth-Selbert-Preis für herausragende wissenschaftliche und journalistische Arbeit von Frauen verliehen.

Aber ihr Engagement stieß nicht bei allen auf Wohlwollen. So führte ihr Einsatz für die Gleichberechtigung zu Konsequenzen und zu einem Bruch innerhalb ihrer Partei. Ende der fünfziger Jahre zog sie sich aus der Politik zurück und arbeitete fortan nur noch in ihrer Kanzlei als Rechtsanwältin für Familienrecht.

Helene Weber (CDU). Die Netzwerkerin. Helene Weber war neben Paul Löbe und Wilhelm Heile eines von drei Mitgliedern des parlamentarischen Rates. Sie gehörten schon der verfassungsgebenden Nationalversammlung der Weimarer Republik an. Bevor sie Abgeordnete im Preußischen Landtag und des Reichstags wurde, studierte sie Romanistik und Volkswirtschaftslehre und arbeitete als Lehrerin und Leiterin der sozialen Frauenschule. 1933 wurde die erste Ministerialrätin der Weimarer Republik wegen „politischer Unzuverlässigkeit [...]“ aus dem Ministerialamt entlassen.

Die Frauenarbeitsgemeinschaft der CDU wollte mindestens eine Frau im Parlamentarischen Rat wissen. Helene Weber war Mitglied im Ausschuss für Wahlrechtsfragen, im Ausschuss für Grundsatzfragen und gehörte als Schriftführerin dem Präsidium des Parlamentarischen Rates an. Im Ausschuss für Grundsatzfragen kämpfte sie energisch für den Schutz von Ehe und Familie, sowie für das Elternrecht (Artikel 6 und 7 GG).

Besonders engagierte sie sich, zusammen mit Frieda Nadig für die verfassungsrechtliche Verankerung der Lohngleichheit von Frauen und Männern. Die Mehrheit des parlamentarischen Rates lehnte den Vorstoß ab.

Im Jahr 1948/49 setzte sie sich in ihrer Fraktion bei der der Debatte um Artikel 3 für die Formulierung „Frauen und Männer sind gleichberechtigt“ ein (siehe oben). „Um die Eigenart und Würdigung der Frau“ (BMFSFJ, 2023, S. 16) zu berücksichtigen sprach sich Helene Weber (CDU) ergänzend dafür aus, Frauen bestimmte Vorrechte einzuräumen. Zusammen mit Helene Wessel kämpfte sie für den Artikel 6 Absatz 4 GG. „Jede Mutter hat Anspruch auf den Schutz und die Fürsorge der Gemeinschaft“ (ebd.).

Helene Weber gehörte von 1949 bis zu ihrem Tod im Jahr 1962 dem Deutschen Bundestag an und vertrat die Bundesrepublik auch in europäischen Gremien. Sie zahlreiche Leitungämter inne unter anderen in der Kath. Frauenbewegung. Ferner war sie Mitbegründerin des Muttergenesungswerks sowie Mitbegründerin und Vorsitzende der Frauen Union der CDU bis 1956.

„Es gibt in der Politik, wie überall zwischen Mann und Frau, eine Partnerschaft“ (ebd. S. 19.). Helene Weber, „Warum ich in die Politik ging“ 8.3.1961

- 1930 Ehrendoktorwürde Dr. rer. pol. der Rechts- und Staatswissenschaften Fakultät der Universität Münster
- 1956 Großes Bundesverdienstkreuz
- 1961 Großes Bundesverdienstkreuz mit Stern und Schulterband

Helene Wessel (Zentrumspartei). Die Unbequeme. Auch für Helene Wessel war es ein starkes Anliegen, eine Festschreibung des Schutzes für Ehe und Familie, im Grundgesetz, zu erwirken. Dieses Anliegen verfocht sie vehement, gerade im Hinblick

auf die Auswirkungen der Nachkriegszeit. Ledige Mütter, die gestiegene Scheidungsrate und zerrissenen Familien machten es für sie zu einer Hauptaufgabe, den besonderen Schutz des Staates, für Ehe und Familie, zu fordern.

Zusammen mit Helene Weber (CDU) setzte auch sie sich ebenfalls für den Artikel 6 Absatz 4 GG ein. „Jede Mutter hat ein Anspruch auf den Schutz und die Fürsorge der Gemeinschaft“.



© Jörgens.Mi/Wikipedia

Gerade die besondere Fürsorge der Mütter, entsprach dem gängigen Rollenbild der Frau in der Familie. Dazu kam die Erfahrung aus der Sozialarbeit und Fürsorge für berufstätige ledige Mütter, die einen besonderen Schutz dringend notwendig machten. Am 8. Mai 1949 haben 53 von 65 Abgeordnete über das Grundgesetz mit Ja abgestimmt. Helene Weber hatte erst dagegen gestimmt, aber dann als Mitglied des Parlamentarischen Rates dafür gestimmt. Zwar hob sie das positiv Erreichte hervor, aber ihrer Meinung nach fehlten weitere notwendige Grundrechte. Insbesondere wollte sie mehr Mitbestimmungsrecht in Form von Volksabstimmungen als Ausdruck echter Demokratie. Des Weiteren forderte sie das Elternrecht als Naturrecht. Denn als solches verstand sie es.

1949 war Helene Wessel eine der zehn gewählten Abgeordneten der Deutschen Zentrumspartei im ersten deutschen Bundestag. Als einzige Frau übernahm sie den Vorsitz einer Bundestagsfraktion. Geprägt von einer tiefen pazifistischen Idee, stellt sie sich in Opposition zur Wiederbewaffnung der BRD und die Einbindung in die NATO.

1951 trat sie von ihren Parteiämtern zurück und gründete mit Gustav Heinemann die „Notgemeinschaft zur Rettung des Friedens in Europa“.

Dadurch verlor sie zwar 1953 ihr Bundestagsmandat, aber sie zog 1957 nach ihrem Eintritt in die SPD wieder in den Bundestag ein.

Grundlage und Kraft gab ihr der katholische Glauben. Wie auch ihre Mitstreiterinnen versuchte sie engagiert Frauen für die Politik zu interessieren und

sie für eine politische Laufbahn zu motivieren.

„Ich muss kompromisslos meinen Weg gehen..
Helene Wessel, 1953

1965 Bundesverdienstkreuz

Frauen macht Politik

Mit der Formulierung des Artikels 3 Absatz 2 GG, „Männer und Frauen sind gleichberechtigt“ setzte das Grundgesetz 1949 Maßstäbe. Nur vier Frauen waren im Parlamentarischen Rat der die Formulierung für das Grundgesetz vorbereitete und verabschiedete, vertreten. Ohne das Engagement dieser vier Frauen würde der Artikel 3 in seiner jetzigen Form nicht existieren.

„Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile“ (Artikel 3 Absatz 2 GG)

Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2023): Mütter des Grundgesetzes. Berlin.

Woche der Seelischen Gesundheit 2023
**Interaktiver Fachvortrag zum Thema Schizophrenie,
Stimmenhören, Schamerleben und Inklusion**

Der Scham ins Gesicht sehen

Eine Reportage von M. Boche

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit 2023 lud die Perspektive Zehlendorf am 13.10.2023 von 15:00 bis 18:00 Uhr zu einem interaktiven Fachvortrag zum Thema Schizophrenie, Stimmenhören, Schamerleben und Inklusion ein.

Unser Redakteur M. Boche vom GeistesBlitz hat sich die Veranstaltung natürlich nicht entgehen lassen und war für uns Leser*innen, live vor Ort. Aber lassen wir ihn gleich von Anfang an zu Wort kommen und begleiten ihn lesend bei seiner Reportage. Wir wünschen gute Unterhaltung. Ja „Hallo“ zusammen, mein Name ist M. Boche und ich bin sowohl Klient der Perspektive Zehlendorf



e.V. als auch sehr engagierter Redakteur beim GeistesBlitz, Klient*innenzeitung der Perspektive Zehlendorf. Einige von Euch kennen mich ja bereits aus den vielen Veranstaltungsangeboten, die die Perspektive Zehlendorf für uns Klient*innen offeriert. Wunderbar. Aber kommen wir jetzt zum Kern der Reportage. Mich hat dieser interaktive Fachvortrag aus zweierlei Gründen sehr angesprochen: Der erste wäre der des Hobby-Journalisten und

der zweite wäre der des Selbst-Betroffenen, der genau mit diesem Krankheitsbild seit Jahren im Betreuten Einzelwohnen lebt.

Wie man es von mir gewohnt ist, zäume ich das Pferd gerne von vorne auf und nicht von hinten. In dem konkreten Fall heißt das,

ich beschreibe kurz den Standort und die Räumlichkeiten, in denen die Veranstaltung stattfand.

Eingeladen wurden Interessierte in den Kontaktpunkt Machnower Str. 11, genannt „Kontaktpunkt M11“. Dieser Kontaktpunkt bietet jungen Menschen zwischen 18-30 Jahren in Krisen, mit psychischen Problemen oder in sonstigen psychosozialen Notlagen

sowie deren An- und Zugehörigen eine Anlaufstelle. Ziel des Kontaktpunkts ist es, über Hilfsangebote zu informieren sowie die Lebenssituation der im Bezirk lebenden jungen Menschen mit psychischen Problemen nachhaltig zu verbessern, den sozialen Zusammenhalt zu stärken und Inklusion voranzutreiben.

Es ist noch nicht 15 Uhr und die Räumlichkeiten der M11 sind schon gut besucht. Gekommen sind Mitarbeiter*innen, Praktikanten, sowie



Klient*innen der Perspektive Zehlendorf e.V. und einfach interessierte Menschen.

Der Fachvortrag wird gemeinsam von den Psycholog*innen Frau Gutzeit und Herr Woinzeck gehalten. Beide sind Mitarbeiter*innen der Perspektive Zehlendorf e.V. und haben ihren Arbeitsstandort ist der Verbund VP 95. Herr Woinzeck ist dort als Bereichsleiter tätig.

Zu Eröffnung der Veranstaltung stellen sich Frau Gutzeit und Herr Woinzeck und geben eine Einführung durch den Veranstaltungsverlauf. Bevor der interaktive Fachvortrag beginnt gibt es schon mal eine kleine Überraschung: Die Perspektive Zehlendorf hat jetzt eine eigene Musik-Kombo. „Die Band“. Wer hätte das gedacht. Still und leise hat sie sich formiert.

Kurz zur Band: Gegründet wurde die Band im Januar 2023. Die Band besteht aus drei Bandmitgliedern. Drums: Hr. Hardtmann. Gitarre Hr.; Wunder. Keyboards: Fr. Jadowski (Mitarbeiterin). Der Proberaum befindet sich

im Haus Phönix. Gepröbt wird wöchentlich am Freitag für eine Stunde.

Aber kommen wir nun zu dem Bandauftritt. Gespielt wurden insgesamt drei Cover-Songs von Amy Winehouse, Sam Cooke und Metallica.

Nach dem Musikvortrag gab es Standing Ovation. Sehr gut gesungen und gespielt. Das Publikum war begeistert. Ich wünsche der Perspektive-Band eine hoffnungsvolle Zukunft und viel Spaß am Musizieren.

Kommen wir jetzt zum Fachvortrag von Frau Gutzeit und Herrn Woinzeck. Aufgeteilt in drei Themenkomplexe näherte sich dieser in leicht verständlicher Form den Krankheitsbildern an. Im Sessel sitzend führten die Vortragenden einen kleinen Dialog der in Form von kommunizierten Beispielen die Thematik für das Publikum verständlich machen sollte. Was auch sehr gut gelang.

Als erstes wurde das Thema „Scham“ besprochen und erklärt. Was ist Scham überhaupt und wie macht sie bemerkbar? In diesem Zusammenhang brachten Frau Gutzeit und Herr Woinzeck auch den Begriff der Schuld mit ins Spiel. Es ist beiden sehr schnell gelungen das Publikum in Form von offenen Fragen mit einzubeziehen. Problemlos entstand in kürzester Zeit ein Austausch zwischen Publikum und Referent*innen. Das lag ganz sicher am Interesse der Teilnehmenden dieser Veranstaltung.

Im zweiten Themenkomplex ging es um das Thema „Depression“. Was ist eine Depression und wie erkennt man sie überhaupt? Auch dort konnte nach der einführenden Erklärung des Krankheitsbildes durch gezielte Fragestellungen das Publikum mit einbezogen werden, so dass auch hier ein reger Austausch zu dem

Themenkomplex stattfand.

Im dritten Teil ging es um das Thema „Schizophrenie“ und „Stimmenhören“. Fachlich fundiert wurde das Krankheitsbild mit seinen Symptomen leicht verständlich erklärt. Als es um das Stimmenhören ging, entwickelte sich ein reger Austausch unter den Anwesenden. Einige Betroffene berichteten von ihren Erfahrungen und deren Umgang mit der Erkrankung.

Zu bemerken ist, dass es zu allen drei Themenbereichen viele Fragen von Betroffenen, Interessierten oder Mitarbeiter*innen gab. So wurde der Informationsveranstaltung in Gänze genüge getan.

Nach abschließender Gesprächsrunde und Beantwortung noch offener Fragen bekam jeder zum Schluss noch vom Veranstalter eine rosa Rose geschenkt.

Auf die Frage, was sich die Betroffenen denn für die Zukunft von der Perspektive Zehlendorf e.V. wurde der Wunsch geäußert, doch in der Zukunft weitere Info-Veranstaltungen für alle Klient*innen der Perspektive Zehlendorf e.V. anzubieten.

Als Redakteur des GeistesBlitz und als Betroffener der oben benannten Krankheitsbilder kann ich nur meine tiefe Wertschätzung für die fachliche Aufbereitung und Wiedergabe der Themen zeigen. Die Referent*innen haben einen sehr guten Job gemacht. Die Art und Weise, die Form von Menschlichkeit war zu spüren und zu hören.

Danke dafür. Und – mehr davon!

M.Boche (Hobby-Journalist und Redakteur vom GeistesBlitz)

Das erste deutsche Mickey Maus Heft

Die Entstehungsgeschichte

von Michael Boche

Um gleich von Anfang an mit einem Mythos aufzuräumen, Walt Disney ist nicht der Erfinder von Micky Maus.

Nein, es war Ubbe Iwerks. Er wurde am 24. März 1901 in Kansas City geboren und verstarb am 7. Juli 1971 in Kalifornien. Er war ein US-amerikanischer Trickfilmzeichner und Techniker.

Ubbe Iwerks arbeitete 1919 als Zeichner in Kansas City, wo er den gleichaltrigen Walt Disney traf und sich mit ihm anfreundete.

Als Disney ein Zeichentrickstudio eröffnete, war Ubbe Iwerks sein erster Angestellter. Die frühen Disney-Zeichentrickfilme wie zum Beispiel Sleigh Bells wurden hauptsächlich von Ubbe Iwerks gezeichnet.

Er hatte den Ruf, der schnellste Trickfilmzeichner zu sein. Den ersten (produzierten) Micky-Maus-Trickfilm, Plane Crazy, soll er in nur zwei Wochen alleine gezeichnet haben, was ca. 700 Zeichnungen am Tag bedeuten würde. Als im Januar 1930 ein Micky-Maus-Comicstrip gestartet wurde, erstellte Iwerks innerhalb von drei Wochen auch die Bleistiftzeichnungen dieses Comicstrips.

Es wurde allgemein spekuliert, dass Iwerks die treibende Kraft hinter dem Erfolg des Disney Studios sei. Iwerks und Disney hatten gelegentliche Differenzen, und als



© Matthias Engelbach/Pixabay

Pat Powers, der Disneys Filme vertrieb, Iwerks anbot, mit seinem Geld ein eigenes Studio zu eröffnen, sagte Iwerks zu und verließ Disney (Quelle: Wikipedia).

Das Iwerks-Studio wurde 1930 eröffnet, aber er hatte mit seiner Trickfilmproduktion keinen Erfolg. 1936 wurde die Finanzierung seiner Produktionen eingestellt. Ab 1938 arbeitete er dann für Columbia Picture. Aber auch das war nur eine Zwischenstation. So kehrte er dann schließlich 1940 zu Walt Disney zurück.

Nach seiner Rückkehr zu Disney arbeitete Iwerks in Disneys Forschungsabteilung hauptsächlich an der Entwicklung neuer visueller Effekte und Verfahren. So wird ihm z.B. die Entwicklung der Multiplan-Kamera zugeschrieben, die dreidimensionale Hintergründe in Zeichentrickfilmen ermöglichte.

Kommen wir jetzt ganz konkret zur Entstehungsgeschichte von Micky Maus.

Und so geschah es. Irgendwann im März 1928 ersinnt Walt Disney (1901-1966) während einer tagelangen Zugfahrt von New York nach Hollywood, die spätere Helden-Figur Micky Maus. Diese – Achtung Überraschung – hieß zu Anfang gar nicht Micky Maus, sondern Mortimer. Walt Disney wollte seiner Titelfigur deshalb so nennen, weil er in vertrauter Weise ja schon eine Maus namens Mortimer als Gesellschaftspartner an seinem Arbeitsplatz hatte. Seine Ehefrau stimmt ihn aber um und so wurde aus Mortimer, die berühmteste Maus der Welt. Mickey Mouse (englische Originalbezeichnung).

Und noch ein Geheimnis wird gelüftet: Micky Mouse trägt weiße Handschuhe, weil die früheren Comicstrips alle in schwarz-weiß gedruckt wurden und sich seine Hände so von dem Hintergrund abheben konnten.

Wer ist Micky Maus?

Er ist 109 cm groß und sein Sternzeichen ist der Skorpion. Er isst gerne Salate, Erdbeeren mit Schlagsahne und Spinat. Seine große Liebe ist Minnie Maus. Er hat einen Hund namens Pluto. Seine Neffen heißen Mack und Muck.

Micky Maus ist der deutsche Name der Zeichentrick- und Comic-Figur Micky Maus. Sie ist neben Donald Duck die bekannteste Kunstfigur weltweit.

Doch Micky Maus war nicht von Anfang an charakterlich so, wie wir ihn heute kennen: *Denn nicht nur sein äußeres Wesen, auch Mickys Persönlichkeit änderte sich mit der Zeit. War er zu Beginn seines Lebens noch ein eher rüder und zu Strei-*

chen aufgelegter Junge, der außerdem ziemlich frech war, so wurde er mit dem wachsenden Erfolg immer ernster und vernünftiger. Dies ist allerdings nicht allein auf Disney zurückzuführen, sondern auch auf zahlreiche Mütter, die in einer unsittlichen Maus kein Vorbild für ihre Kinder sahen. Aus diesem Grund erfand Disney auch den neuen Charakter Donald Duck, der mit seinem emotionalen Auftreten und seinem starken Temperament einen Gegensatz zum bereits seriös gewordenen Micky bilden sollte. (Kursiver Text weitgehend übernommen von https://www.duckipedia.de/index.php?title=Micky_Maus&action=history)

Die Erfolgsgeschichte der Erstausgabe von 1951 in Deutschland

Wie alles 1951 begann. Deutschland lag 1951 noch in den Trümmern des

2. Weltkriegs. Alles war noch grau in grau und kaputt. Die Sehgewohnheiten der deutschen Bevölkerung sahen nicht anders aus. Bunt und Farbigen anzuschauen war eher die Seltenheit. In den Zeitungen und Journalen verhielt es sich ebenso.

Der Kulturbetrieb lag am Boden. In dieser Zeit entkamen auch, nebenbei bemerkt, ca. 800.000 Menschen, die in den NS-Kriegsverbrechen verstrickt waren, durch gewährte Amnestien der westdeutsche Nachkriegsjustiz, ihrer vollständigen Strafe. Die Abhängigkeit der besiegten Deutschen von den westlichen Alliierten löste und entspannte sich langsam.

Und genau zu dieser Zeit, also am 29. August 1951, erschien das erste deutsche Micky-Maus-Heft.

Aber drehen wir die Uhr noch etwas zurück

und blicken wir zusammen auf Frau Erika Fuchs. Sie will als arbeitslose Übersetzerin nämlich endlich wieder einen Übersetzungsauftrag von ihrem Verleger erhalten.



© Topolino /witchblue

Erika Fuchs: "Ich war entschlossen, das Zimmer nicht zu verlassen ehe ich einen hatte", wird sich die promovierte Kunsthistorikerin später erinnern. "Und dann hat dieser Mensch, ich glaube aus reiner Verzweiflung, mir ein Mickey-Mouse-Heft hingelegt und mir gesagt, ob ich das nicht machen mag. Und ich war zuerst außerordentlich verblüfft, die vielen Bilder auf einer Seite mit seinem Farbenreichtum und die ungewöhnlichen Sprechblasen". (Quelle: <https://www1.wdr.de/stichtag/stichtag-micky-maus-heft-100.html>)

Auf dem deutschen Zeitschriftenmarkt gibt zu dieser Zeit noch keine Comics. Zu dieser Zeit gab es brave Zeitungen für junge Menschen, die das "Das Kränzchen" oder "Der gute Kamerad" hießen. Erika Fuchs konnte sich nicht vorstellen, dass ein Comic in Deutschland Anklang finden würde. Diejenigen, die an sie als Übersetzerin herantraten sahen das aber anders: "Die Herren lachten nur und sagten: 'Das geht in Deutschland auch, nehmen sie das mal mit, in einem halben Jahr kommen die Leute von Disney, machen sie eine Probeübersetzung und dann sehen wir weiter'" (ebd.).

Am 29. August 1951 kommt die erste Ausgabe von "Micky Maus" in den deutschen Han-

del. Weil Mickey Maus in Deutschland bereits durch seine Filme bekannt war, wurde diese Figur auf dem Titel abgebildet. In vielen anderen Ländern war Donald Duck auf dem Cover dieser Ausgabe.

Auch acht der zehn Geschichten drehen sich um Micky Maus. In Deutschland wohnt sie aber nicht, wie im amerikanischen Original, in Mousetown, sondern wie Donald Duck und Co. in Entenhausen. Das knallig vierfarbig gedruckte Heft stellt die Sehgewohnheiten der an Grau gewöhnten Bevölkerung in der Bundesrepublik auf den Kopf. Es war eine wahre Farbexplosion.

"Wenn man sich vorstellt, was 1951 in Deutschland noch in Ruinen lag, dann ist die bunte Vielfalt an Bildern, offensichtlich der Effekt gewesen, der die meisten Leute beeindruckt hat", sagt der stellvertretende Feuilleton-Chef der FAZ, Andreas Platthaus. "

Alle Menschen, die sich daran erinnern, erinnern sich an eine enorme Farbenpracht, die nun in ihrem Alltag einzog." Aber auch die Sprache ist ein Kracher. "Hau Ruck! Uff! Ähcz, steht in der ersten Sprechblase. Ihr Sprachstil deutet schon darauf hin, wofür Erika Fuchs, auch unter Linguisten später berühmt werden wird: Den sogenannten Eriaktiv, der Verben auf ihren Wortstamm reduziert.

Erika Fuchs: "Es ist einfach bei diesen Geschichten nötig, denn sie bestehen ja nur aus dem Dialog und den Bildern. Und alles, was in einem anderen Text Beschreibung oder Stimmung ist, werden hiermit gemacht", sagt Fuchs. "'Grübel, grübel' heißt eben: Er läuft verzweifelt im Zimmer rum und denkt nach" (ebd.).

Den Sprachwächtern, allen voran, das christlich-konservative Bürgertum, gefällt das gar nicht. Sie befürchten eine Verdummung der deutschen Jugend. Ja sie verteufeln sogar die bunten Bildergeschichten und stufen sie als Schund und Schmutz ein.

Das erste bunte Mickey Mouse Monatsheft kam im September 1951 als Nr. 1 heraus. Es kostete zur damaligen Zeit 75 Pfennige, was zur damaligen Zeit den Wert einer Arbeitsstunde darstellte.

Es gab erstmalig eine Druckauflage von 300.000 Exemplaren des ersten Heftes, wobei nur ca. 150.000 Exemplare verkauft wurden. Das der Verkauf nicht so gut läuft, fahren junge Zeitungverkäufer mit ihren Fahrrädern zu den Schulhöfen um die Hefte dort an die Kundschaft zu bringen.

Erika Fuchs: „Es hat schon ein, zwei Jahre gedauert bis aus dem farbenfrohen Monatsheft ein 14-tägiges und später dann wöchentliches Magazin wurde. Sammler zahlen heute für die erste Ausgabe tausende von Euro. Wie oben schon von mir erwähnt kostete das Heft damals, also 1951, 75 Pfennige.

So, bevor ich meine Entstehungsgeschichte beende, möchte ich euch aber noch auf „Dukipedia“ aufmerksam machen. Da könnt ihr alles über Micky Maus erfahren.