

Geistes **BLITZ**

Die Klient*innenzeitung der  Perspektive Zehlendorf e.V.



Themen:

Bericht von der
Reise nach
Zinnowitz

Porträt des Rappers
„Graf Fidi“

Vorstellung des
interkulturellen
Projekts
„Mühlenstraße“

Liebe Leser*innen,

seien Sie alle recht herzlich willkommen.

Was war das für ein Sommer `23. Sonne pur. Badespaß. Was kann schöner sein. Aber der Herbst steht vor der Tür. Und damit auch unsere neue Herbst-Ausgabe. Inhaltlich bieten wir in der aktuellen Ausgabe viel Neues. Lasst Euch überraschen.

Kommen wir zu den aktuellen Inhalten. Zinnowitz ist ja immer eine Reise wert. So auch für die Klient*innen der Perspektive-Zehlendorf. Gastautor Michael Vogel lässt uns auch diesmal wieder herrlich detailreich und in seiner ganz eigenen Erzählweise an der an der erlebnisreichen und gut gelungenen Klient*innenreise der Perspektive-Zehlendorf teilhaben. Danke dafür!

Vom Erlebnis-Urlaub kommen wir nun zu einem ganz anderen Thema. In unserer Rubrik „Starke Frauen“ erzählt der Gastautor W. Hille von Dr. Sabine Spielrein und ihrer tragischen Geschichte.

So, jetzt brauchen wir erst mal eine Verschnaufpause. Die Kultur bietet sich da ja förmlich an und gibt uns gemeinsam die Möglichkeit, etwas zu Ent-Spannen. Zur Entspannung gehört auch

Musik. Aktuell beschäftigt sich „Die Musik-Seite“ mit dem Thema Jazz. Genauer, mit der Entstehungsgeschichte der Jazz-Musik und ihren Protagonisten/Künstler*innen.

Unsere anonyme Gastautorin schreibt jetzt neben den Buchrezensionen auch Kurz-Biografien. Im aktuellen Fall, die des Rappers und Singer-Songwriter „Graf Fidi“. Er ist im Bereich Musik und Inklusion von Menschen mit Behinderung eine Ausnahmeerscheinung. Unsere Gastautorin hat Graf Fidi auf einem Straßenfest in Berlin-Zehlendorf nach einem seiner Bühnen-Auftritte persönlich kennengelernt und sie sind ins Gespräch gekommen. Hier ist das Ergebnis. Hervorragend. Sehr schön.

Die beliebte und geschätzte Philosophische Seite beschäftigt sich diesmal mit dem Thema „Möglichkeiten für ein gesundes Leben“ Unser Redakteur und Hobby-Philosoph M. Boche berichtet über seine Möglichkeiten, ein bzw. sein gesundes Leben lebbar zu machen.

Aus derselben Feder stammt auch der Artikel „TIB. Teilhabeorientierte individuelle Bedarfsermittlung. Ein Erklärungsversuch in einfacher Sprache.“

Unsere Gastautorin Frau Ulich hat uns auch wieder beschenkt. Diesmal mit einem entzückenden Kurzbericht über das aktuelle Tierleben im Garten des IBW 50+.

Interkulturelles Zusammenleben im betreuten Bereich der Perspektive-Zehlendorf ist ein Novum und ein großer Wurf. In einer umfangreichen Reportage wird genau darüber berichtet, dem interkulturellen Projekt „Mühlenstraße“ der Perspektive-Zehlendorf.

Die Pflege und inhaltliche Gestaltung unserer Pinnwand übernimmt, wie immer, E.M.L. Danke dafür!

Eine angenehme Lese-Zeit wünscht Euch die

GeistesBlitz-Redaktion

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
Gastautor: M. Vogel (Reisebericht)
Gastautorin (Buchrezension u. Porträt Fidi): anonym
Gastautor: Wolfgang Hille
Gastautorin: Sabine Ulich

Mitarbeit: Ilja Ruhl (verantwortlich)

Layout/Korrektur: Ilja Ruhl

Erscheinungsweise: 3-4 jährlich

Auflage: 95

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

Après Church (kostenlose Konzerte)

Der KunstHofKöpenick veranstaltet jeden Sonntag ein kostenloses Konzert. Es geht immer bereits um 11:30 Uhr los, deshalb auch der Titel der Veranstaltungsreihe: „Après Church“.

sonntags, 11:30 Uhr

Adresse: KunstHofKöpenick Alt-Köpenick 12, 12555 Berlin

Weitere Infos:

<https://kunsthofkoepenick.eu/apreschurch/>

Kürbisausstellung

Besonders zu empfehlen ist die Kürbisausstellung in Beelitz bzw. Klaistow bei Beelitz. Diese lässt sich in der Zeit vom 02.09. bis zum 05.11.23 bewundern. Die Ausstellung steht jedes Jahr unter einem anderen Motto, in diesem heißt es „Im Dschungel der Kürbisse“.

<https://www.spargelhof-klaistow.de> (Infos unter dem Menüpunkt „Saisons“)

Spargelhof Klaistow

02.09.-05.11.2023

täglich 09:00 bis 18:00 Uhr

Eintritt: Erwachsene 2 Euro / Kinder frei

Bis Beelitz-Heilstätten mit dem R7 (Richtung Dessau), dann umsteigen in den Bus 645 (Richtung Brandenburg ZOB). Aussteigen Klaistow Dorf und dann zu Fuß 1,2 Kilometer bis Glindower Str. 28, 14547 Beelitz

Weihnachtsmarkt Schloss Charlottenburg

Da die Winterausgabe erst Ende der Adventszeit erscheint, möchten wir in dieser Ausgabe bereits auf den schönen Weihnachtsmarkt am Schloss Charlottenburg aufmerksam machen. Lange war es nicht sicher, ob er in diesem Jahr stattfinden würde. Nun steht fest, dass es ihn geben wird. Er ist besonders für sein romantische Lichterspiel und für seine nostalgische und geschmackvolle Atmosphäre bekannt.

27. November bis 31. Dezember 2023, geschlossen am 24. Dezember

Öffnungszeiten

12 bis 22 Uhr

Zusammengestellt von unserem Redaktionsmitglied E.-M. L.



«Starke Frauen»

Sabina Spielrein

Ihr Leben ist die ergreifende Geschichte einer jungen Frau, welche solange mit den unterschiedlichsten psychiatrischen Diagnosen wie Hysterie, Paranoia, Suizidgefährdung et al. traktiert wurde, bis C.G. Jung (von Bleuler darin bestärkt) es (entgegen der Meinung Sigmund Freuds dazu) wagte, sie psychoanalytisch zu be-



©Fotograf OTFW

handeln, und es gelang. Damit stieß er zugleich die Tür zur erfolgreichen psychotherapeutischen Behandlung auch anderer Menschen mit den absurdesten psychiatrischen Diagnosen auf.

Sie kehrte nach der Oktoberrevolution in ihren Geburtsort Rostow in der Sowjetunion zurück und wurde dort als Teil der Avantgarde zu einer großen Psychoanalytikerin. Sie konnte so lange bleiben, bis Trotzki (der die Psychoanalyse sehr gefördert hatte) aus der Sowjetunion fliehen musste und Stalin sie verbot. Nach dem verbrecherischen Überfall der Nazis auf

die Sowjetunion wurde sie als Jüdin gemeinsam mit einer ihrer Töchter von der SS in der Schlangenschlucht nahe Rostow mit vielen anderen grausam ermordet.

Wolfgang Hille



Es gibt über Sabine Spielrein auch eine Dokumentation...

Ich hieß Sabina Spielrein

Regie: Elisabeth Márton

Schweden, 2002

93 Minuten

....und einen Spielfilm mit Keira Knightley in der Hauptrolle:

Eine dunkle Begierde

Kanada, Deutschland, Vereinigtes

Königreich

2011

Regie: David Cronenberg

Darsteller: Michael Fassbender, Keira

Knightley, Viggo Mortensen

99 Minuten

Zinnowitz, eine erzählte Reise der Perspektive Zehlendorf

Wie jede Reise, fängt sie mit einer Anreise an. Wie auch in den vorigen Jahren sollte diese Reise vom Bahnhof Südkreuz losgehen. Um 10:23 Uhr ging die Fahrt auch pünktlich los. Allerdings hatten einige aus der Reisegruppe Schwierigkeiten, den Zug pünktlich zu bekommen. Am Ende der Zugreise waren aber alle wohlbehalten angekommen, wenn auch erschöpft, jedoch sehr glücklich. Nicht nur wer grundsätzlich eine Reise macht kann was erleben, nein, auch wer eine Zugfahrt unternimmt kann dieser Fahrt einen hohen Unterhaltungswert abgewinnen, zumal dieser unserer Zug hoffnungslos überfüllt war. So spielte sich das gesamte Leben mit all seinen kleinen Geschichten vor unseren Augen ab. Die Fahrt mit dem Zug war somit alles andere als langweilig zu bezeichnen. Wie es so im Leben spielt, sind wir selber Bestandteil dessen, somit war die Verspätung unseres Zuges auch nur ein Teil des Puzzles. So verpassten wir auch unseren Anschlusszug in Züssow, auf einem kleinen, aber niedlichen Bahnsteig. Dafür war dieser mit Menschen überfüllt, die alle scheinbar dasselbe im Sinn hatten, nämlich mit der „Bäderbahn“ zu fahren und scheinbar unser gemeinsames Ziel teilten. Trotz allem war die Stimmung mehr als nur gut und wir freuten uns, einige der Mitreisenden aus den Jahren zuvor wiederzutreffen.

Erschöpft aber überglücklich kamen wir an und unser Gepäck wurde in Zinnowitz von unserer Unterkunft, St. Otto, schon vor dem



Bahnhof entgegengenommen und so ging es unbeschwert zu Fuß in Richtung Unterkunft. Nach der Ankunft vor Ort verblieben uns knappe zwei Stunden, uns in unseren Zimmern etwas einzurichten. Denn um 17:00 Uhr war unser erstes Zusammenkommen angesetzt, um den nächsten Tag zu besprechen und entsprechende Ausflugsangebote zu sondieren. Der 17:00 Uhr -Termin wurde zu unserem täglichen Begleiter und gehörte ab jetzt zu unserem einzigen Pflicht-

programm. So sollte es am nächsten Tag für die, die es wollten nach Koserow gehen und anschließend konnte sich, wer wollte, noch auf einer der größten Naturminigolfanlagen verausgaben. Nach dieser Besprechung gab es Abendessen und alle stürzten sich

auf die reichlich angebotenen Essensgaben, die unsere Unterkunft als Buffet zur Verfügung stellte. Natürlich drängte es uns noch am selben Abend den Ostseestrand zu besuchen und viele machten Gebrauch davon. So stapften viele noch am selben Tag barfuß durch die schäumende Gischt der Ostsee. Das Schöne an unserer Unterkunft war, dass



sie sowohl das Meeresrauschen bediente, als auch Ruhe versprach, da wir von einem ausgiebigen Küstenwald umgeben waren. Einige liefen den Strand entlang bis zur Tauchglocke von Zinnowitz, also bis zum Anlegesteg. Andere genossen den fast menschenleeren Strand und träumten sich über die



Wellen in eine andere Welt.

Am nächsten Tag und natürlich nach einem ausgiebigen Frühstück, ging es um 10:00 Uhr in Richtung Koserow. Es gab zwei Gruppen, die Wandermutigen und die Bahnfahrenden. Ziel beider Gruppen war die Seebrücke in Koserow, eine architektonische Sehenswürdigkeit, die 261m in die Ostsee reicht und eine für ihre jungen Jahre bewegende Geschichte aufweisen kann. So wurden erst 2013 bedeutende Baumängel beseitigt, da sie dem Wellengang der Ostsee nicht standgehalten hatte. Ihre Form war bemerkenswert, da dieser „Steg“ geschwungen war und am Ende des selben zum Verweilen einlud. Für einige war nach der Besichtigung der Heimweg eine Option und andere

blieben zum Minigolfspielen und traten entsprechend später den Heimweg an. So wurde an diesem Tag jedem Bedürfnis entsprochen, auch diejenigen, die andere Dinge im Sinn hatten, kamen auf ihre Kosten. Eine kleine Gruppe verbrachte den Tag mit Spaziergängen am Strand und andere wieder mit einer Wanderung nach Trassenheide durch den Wald. So dürfte für einige das obligatorische Fischbrötchen nicht fehlen, wenn man schon an der See ist ...! Dann trafen wir gegen 17:00 Uhr zu unserer Besprechung am späten Nachmittag ein und hörten uns die Vorschläge für den darauffolgenden Tag an. Hier hatte man die Wahl zwischen Schmetterlingsfarm und Peenemünde. Für die, die sich für keine dieser Optionen erwär-



men konnten, war Eigeninitiative gefragt. Einige liehen sich am nächsten Tag ein Fahrrad aus oder verfolgten schlichtweg andere Ziele.



Gesagt getan, unsere Starttermine begannen stets um 10:00 Uhr und so ging es auch sogleich los. Wollen wir gleich mit Peenemünde beginnen. Denn das genaue Objekt unserer Begierde war das Historisch-Technische Museum. Einige waren etwas vertraut mit der Geschich-

te von der technischen militärischen Versuchsanlage und der damit verbundenen Geschichte. Welches nicht gerade ein Ruhmesblatt in der Deutschen Geschichte war. Es war damals das größte militärische Forschungszentrum mit sage und schreibe 25 Quadratkilometern, dort arbeiteten etwa 12.000 Menschen gleichzeitig an Waffensystemen der NS-Diktatur. So waren auch Modelle der sogenannten V1 und V2 zu sehen. Es gab eine Aussichtsplattform von der ein herrlicher Rundumblick zu erheischen war. Die Informationsfülle war erdrückend und man hätte mehr als nur einen Tag gebraucht, um die Informationen und die Eindrücke zu verarbeiten. Der Besuch hinterließ einen nachdenklichen und beeindruckenden Tag, der bestimmt noch unvergesslich nachhallen wird.

Die andere Gruppe, die ihre Liebe zu den farbenprächtigen Schmetterlingen frönen wollte, kam auch auf ihre Kosten. Es ging zu Europas größter Schmetterlingsfarm. Je nach Jahreszeit gibt es an die 2000 tropische Schmetterlinge zu sehen und insgesamt 60 unterschiedliche Arten. Das war natürlich etwas für die gezückten Kameras. Doch das Problem war, dass einige Arten, besonders die blaugefärbten, nur umher flogen und unheimlich schwer mit der Kamera zu verewigen waren. So mussten sich die meisten mit Glücksschüssen zufrieden geben. Ich habe mir sagen lassen, dass einige trotzdem mehr oder weniger erfolgreich waren und entsprechende Fotos mitnehmen konnten.

Am Abend, der wohlgeneigte Leser wird nun die Uhrzeit – 17:00 Uhr – zur Genüge kennen, war doch die Besprechung des ersehnten angesetzten Termins für den Bernstein-Lehrgang am nächsten Vormittag vorgesehen. Nun hatten wir

gefühlte die Hälfte der Reise hinter uns und es war auch tatsächlich so, umso mehr freuten wir uns, noch das eine oder andere in Angriff nehmen zu können.

An dieser Stelle muss noch eine Begebenheit diesem Reisebericht hinzugefügt werden. Denn an diesen Abend landete eine von Kräften ausgezehrte Brieftaube auf unserem Gelände und einer unserer Gruppenmitglieder erkannte die Not des Tieres. Er hatte in seinem Heimatland selber Brieftauben gehabt. So bekam das arme Tier Asyl und wurde bei uns beherbergt. Wir haben dann durch die Beringung herausfinden können, wer der Besitzer ist und dass diese Taube sogar einen Namen hat. Sie hieß „Prinzessin“ und sie wurde von uns in besondere Obhut genommen. Sie war auf dem Weg von Flensburg zur polnischen Grenze und auch der Besitzer konnte ausfindig gemacht werden. Da diese Taube aber nicht ihre neugewonnene Freiheit aufgeben wollte, beschloss sie bei unserer Unterkunft zu bleiben. Dem Besitzer war seine königliche Majestät, „Prinzessin“ scheinbar nichts mehr wert und er wollte sie auch nicht zurück, da sie für weitere Wettkämpfe nicht mehr tauglich war. Das ist schon sehr traurig. Umso mehr kümmerten sich einzelne der Gruppe um die nun uns ans Herz gewachsene Taube. Prinzessin machte auch die nächsten Tage keine Anstalten, ihre neu gewonnene Freiheit aufzugeben. Bestimmt fragt sich der eine oder andere Leser, was aus der Taube geworden ist. Um diese Neugierde nicht gleich zu befriedigen, kommt die Auflösung am Ende des Berichts, also Geduld.

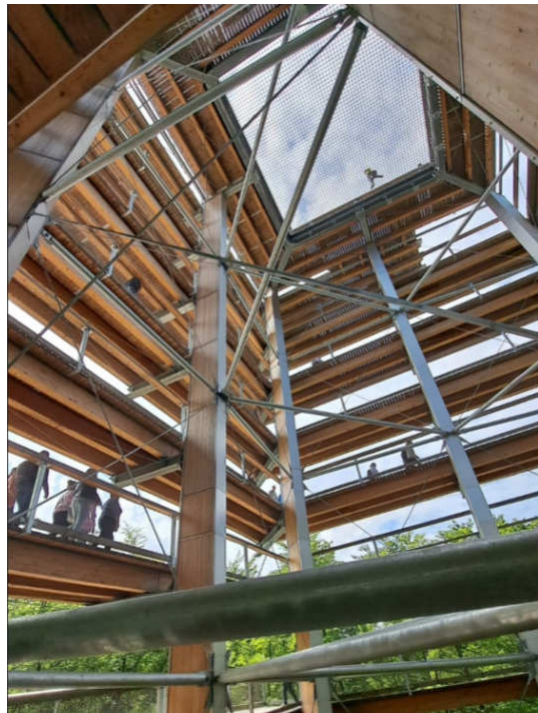
Am Mittwoch war es soweit, die meisten hatten sich eindeutig zum Bernstein-Lehrgang gemeldet. Ein eloquenter



Bernstein-Kundiger lud zum Lehrgang. Als erstes lernten wir, was „Bernstein“ ist, wie man ihn erkennt und auch das es durchaus Gefahren gibt, die unter Umständen lebensgefährlich sind, da man schnell kriegsbedingten Phosphor mit Bernstein verwechseln kann. Aber schnell ging es über zum Schleifen. Nachdem sich jeder einen kleinen naturbelassenen Bernstein ausgesucht hatte, fingen wir in unterschiedlichen Arbeitsschritten an, diesen unter Aufsicht zu bearbeiten. Das Endprodukt konnte sich sehen lassen. Die meisten trugen mit einem gewissen Stolz für den Rest der Reise ihre selbstgefertigten edlen Schmuckstücke, welche absolute Unikate waren und dadurch zu etwas total Besonderem wurden.

In dieser Zeit hatten unsere Betreuer und ständigen Begleiter Zeit für sich und machten die Umgebung mit Fahrrädern unsicher. Der Nachmittag stand dann allen gleichermaßen unverplant zur Verfügung.

Nun hatte sich schon der letzte volle Tag der Reise eingestellt und am Abend zuvor wurde der Baumwipfelpfad angeboten



und zum Abend war das obligate Grillen angesagt. Obwohl wegen der hohen Waldbrandgefahr unklar war, ob es überhaupt dazu kommen würde.

Gesagt getan, nach dem Frühstück ging es los zum Bahnhof, unser Ziel war Heringsdorf. Vom Bahnhof in Heringsdorf bekam man vom Baumwipfelpfad den ersten Eindruck. Dieser Pfad ist insgesamt 1350 m lang (inkl. Turmrampe) und mit zahlreichen Erklärungen versehen, dort konnte man gut eine Stunde oder auch den halben Tag verbringen. Ich glaube, wir haben hier eine gute Mischung gefunden. Das wohl imposanteste war der Aussichtsturm mit seiner Höhe von 33 m und seiner Konstruktion. Was uns einen hervorragenden Blick über die naheliegenden Teile der Ostsee verschaffte und für „Schwindelfreie“ zu wagemutigen Turnübungen einlud. Denn das Highlight war ein 50 qm großes begehbare Netz.

Danach ging es zu unserer Unterkunft und die Vorbereitungen für das Grillen begannen. Es ist jetzt an der Zeit, auch ein paar Worte über die Reisegruppe und deren Mitglieder zu verlieren. Denn alle, ohne Ausnahme, fügten sich wie ein harmonisches Ganzes zusammen. Jeder fand, wann immer er wollte, einen Ansprechpartner. Die Abende wurden in kleinen Spielgruppen verbracht, jeder der wollte konnte sich einbringen. Als Fazit kann man sagen, einige hat man noch besser oder auch neu kennenlernen kön-



nen. So war das Grillen ein krönender Abschluss und als Sahnehäubchen gab einer unserer Mitreisenden noch ein kleines klassisches Konzert mit der Gitarre. Wer noch nicht gepackt hatte, fing spätestens nun in den späten Abendstunden damit an – für den nächsten Tag war die



Heimreise angesetzt. Bis 10:00 Uhr mussten die Zimmer geräumt sein.

Wie die Reise begann, so endete sie auch, nämlich mit einem total überfüllten Zug, aber auch dieser konnte unsere Reiseer-

lebnisse nicht schmälern. Ach da war noch etwas, mit der Taube! Eine unserer

Reisenden hat die ortsansässige Tierrettung verständigt und diese kümmerte sich von da an um das Tier und versorgte die Taube mit speziellem Futter und besuchte sie, um sich nach ihrem Wohlergehen zu erkundigen. Wie jedes Märchen endet: „...wenn sie nicht gestorben sind, leben sie noch heute...“. Das trifft auch auf unsere Taube zu, sie ist immer noch dort vor Ort und regelmäßig schaut jemand nach dem Rechten, ob es ihr gut geht. Ich glaube, ich spreche allen aus dem Herzen, wenn ich unseren Dank ausspreche und dieser Dank geht an die Perspektive Zehlendorf und alle Begleiter, die diese Reise möglich gemacht haben.

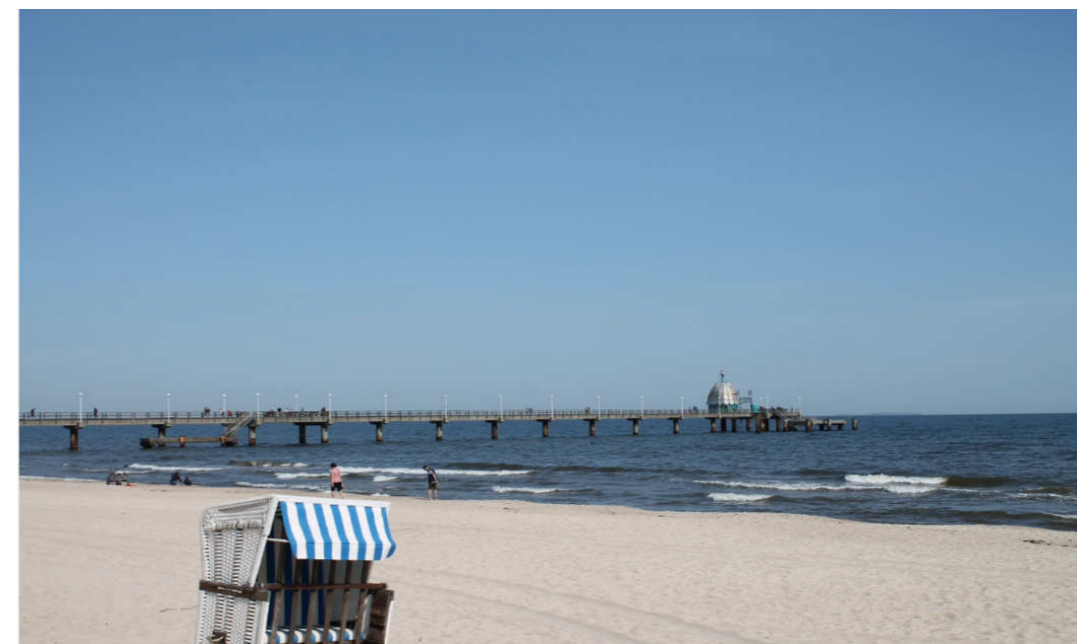
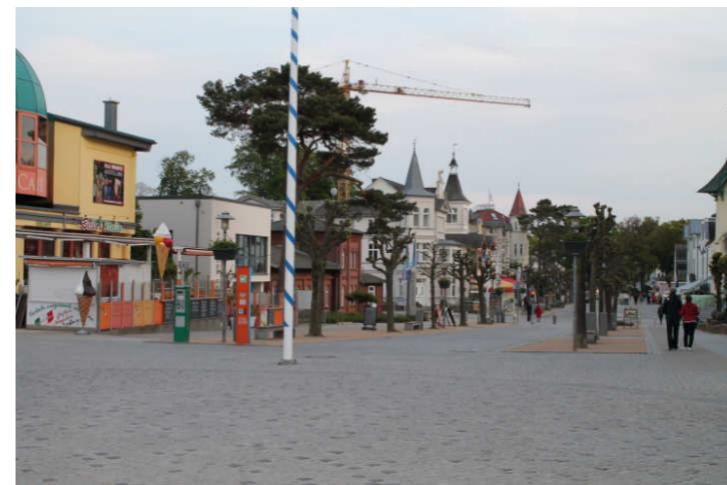
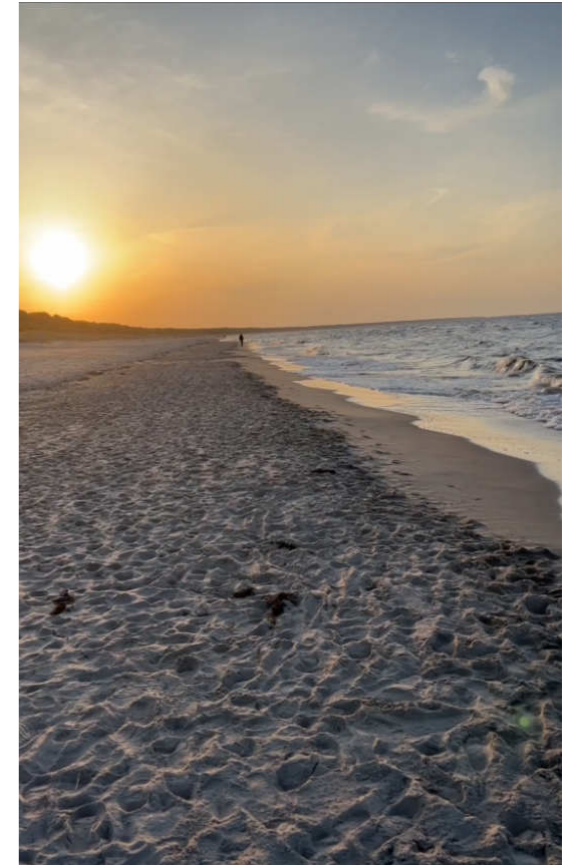
Vielleicht sieht man sich nächstes Jahr, bei der nächsten Reise.

Michael Vogel

Weitere



Reiseimpressionen



Möglichkeiten für ein gesundes Leben

Heute möchte ich euch einmal meine persönlichen Erfahrungen, im Umgang mit meiner Lebensgestaltung näherbringen:

Kein Stress.

Was meine ich damit?

Erstmal ist zu sagen, dass wir alle täglich einer unter Umständen erhöhten körperlichen und seelischen Anspannung ausgesetzt sind. Aber ich kann schon selber entscheiden, welchem Stress ich mich aussetze und welchen nicht.

Wenn ich z. B. einen längeren Spaziergang mache, ist mein Körper zwar beansprucht, aber der Stress ist positiv. Da die Bewegung gut für meinen Körper und meiner Seele ist. Das nennt man Eustress.

Wenn ich mich aber z. B. mit Menschen umgebe, die nur negative Gedanken und Stimmungen verbreiten, wird es mich negativ stressen. Das nennt man Distress.

Ich kann letztendlich selber entscheiden, welche Einflüsse ich mich in mein Leben aussetze bzw. zulasse und welchen Einflüssen ich aus dem Weg gehen kann, weil sie mir einfach nicht guttun.

Gesunde, ausgewogene Ernährung

Mir ist bei meiner Ernährung sehr wichtig, dass ich nicht nur einfach satt bin,

sondern auch, dass mein Körper gerade die gesunden Nährstoffe erhält, die er für ein gutes Funktionieren braucht.



Giftstoffe wie Alkohol (Zellgift), Tabak und Drogen meide ich komplett, da ich meinen Körper und meine Seele liebe.

Wichtig ist mir die Ernährung und Pflege meines Gehirns. Da mit dessen Leistung, neben Herz und Lunge, alles steht und fällt. Das heißt genau, dass ich bezogen auf meine Ernährung darauf achte, dass das Gehirn gerade die Nährstoffe und Substanzen bekommt, um erstklassig funktionieren zu können.

Bewegung

So wichtig für Herz, Kreislauf, Gehirn, Zellneubildung, Psyche, Lunge und den Bewegungsapparat. Ein kleiner Spaziergang ist immer gut. Aber auch Fahrradfahren, Joggen (in Maßen) tun dem Körper gut. Alternativ zu den gängigen Be-



wegungsformen mag ich persönlich das Tanzen und Schwimmen. Aktuell habe ich mich bei einem Line-Dance-Kurs angemeldet. Dort tanzt man als Gruppe zur Country-Music. Für mich bedeutet Bewegung leben. Wenn das Ganze dann auch noch Spaß macht. Bingo!

Kunst und Kultur

Was gibt es spannenderes als ein Besuch einer Ausstellung oder eines Museums. Neben dem Betrachten neuer Exponate (Ausstellungsstücke) kann man sehr viel über ein Land, eine Geschichte, eine Kunstform und den Künstler bzw.



die Künstlerin erfahren. Das regt das Gehirn an und schüttet Botenstoffe aus, die zu einem guten Gefühl führen. Außerdem kann man fremde Menschen kennenlernen oder einfach mit Freunden oder auch allein, die Welt der Kunst erleben. Beim nächsten Treffen mit Freunden hast du auf jeden Fall was zu berichten. By the way: Lernen führt zur Neubildung von Gehirnzellen und wirkt gut gegen Alzheimerdemenz.

Genügend Schlaf

Optimal sind max. sieben Stunden, im fortgeschrittenen Alter verändert sich der Schlafrhythmus. Das wissen und kennen wir alle. Wie die sieben Stunden Schlaf

sich pro Tag letztendlich zusammensetzen, ist gerade im fortgeschrittenen Alter eher egal. Wichtig ist, dass wir genügend schlafen. Schlafen ist lebenswichtig: Es sorgt für unsere körperliche Erholung. Das Gehirn arbeitet in dieser Zeit auf Hochtouren und verarbeitet dabei die Erlebnisse vom Tag. Wusstet ihr, dass im Gehirn in der REM-Phase alle Gehirnareale gleich getaktet werden? Erstaunlich oder?! Wenn man nämlich nicht schläft, wird man verrückt. Da das Gehirn keine Möglichkeit hat, die Informationen in Ruhe zu verarbeiten und einzuordnen.

Bildung

Neues zu erlernen hebt das Selbstwertgefühl, ermöglicht neue Sichtweisen, korrigiert veraltetes Denken und Verhalten, ermöglicht uns evtl. neue Kompetenzen



zu erlangen und eröffnet uns neue Horizonte. Bildung hat mir immer ein positives Lebensgefühl geschenkt.

Nichts ist schöner, als durch das eigene Handeln voranzukommen. Es ist genau das Gegenteil von passiver Abhängigkeit, die nicht nötig wäre, wenn man aktiv werden würde.

Keine toxischen Beziehungen

Was meine ich damit? Giftige Beziehungen sind dann giftig, wenn sie nicht dem

Wohle beider Parteien dienen. Beziehungen die einen Menschen seelisch oder körperlich schädigen sind per se negativ und giftig. Auch sind Beziehungen, die dauerhaft nur auf die einseitige Befriedigung von Bedürfnissen einer Person abzielen giftig und schädlich. Deshalb ist es wichtig, gerade am Anfang darauf zu achten, ob es in einer Beziehung, egal wie sie auch gestaltet sein mag, gerecht, fair, respektvoll und gleichberechtigt zugeht.

Wenn mich eine Beziehung seelisch belastet, ich immer nach einer Begegnung Unwohlsein oder Traurigkeit verspüre und ich mich niemals wohl und zufrieden fühle, sollte ich überlegen, ob ich nicht die Beziehung überdenken sollte.

Lachen und Spaß haben



Nichts katapultiert uns mehr aus dem tristen Alltag als Lachen und

Spaß haben. In Minutenschnelle können wir den Alltag und Sorgen vergessen. Dafür verantwortlich sind Botenstoffe, die durch die Aktivierung der Gesichtsmuskulatur beim Lachen ausgeschüttet werden. Es ist also nicht nur der gehörte oder gelesene Witz, sondern es bedarf dazu auch der Gesichtsmimik bzw. Gesichtsmuskulatur. Die angeregte Gesichtsmuskulatur regt wiederum bestimmte Nervenpunkte im Gesicht an, die den Reiz dann in bestimmte Areale des Gehirns weitersenden, um dort dann die erforderlichen Glückshormone auszuschütten.

Hobbys pflegen und nachgehen

Ich habe sehr viele Hobbys. Deshalb weiß ich auch wovon ich schreibe. Meine Hobbys ermöglichen es mir, auf die eine oder andere Weise meine Gefühle und Bedürfnisse zu kanalisieren und auszudrücken. Ob es sich jetzt um akademische Felder handelt oder Künstlerisches, ist egal. Immer sind es meine Bedürfnisse und Wünsche, die positiv befriedigt werden. So kommt es nicht dazu, dass ich



schlechte Gefühle an Menschen oder mir selber auslasse. Schließlich können andere Menschen nichts für meine

schlechten Gefühle. Sie sind auch niemals Schuld an meinen Gefühlen, da es ja meine Gefühle sind und ich entscheide, wie ich damit umgehe oder auch nicht.

Sinnvolle Beschäftigung/Arbeit

Beschäftigung und Arbeit kann sinnstiftend sein. Es ist z. B. ein schönes Gefühl, wenn man seine Arbeitsaufgaben erledigt hat. Es ist z.B. auch schön, durch eine Arbeit verschiedene Menschen kennen zu lernen. Arbeit verschafft einem eine Tagesstruktur, gibt uns einen Sinn unserer Existenz und lässt uns wissen, zu was wir unter Umständen fähig sind, aber auch, wo Grenzen sind.



Beschäftigung lässt uns auch lernen mit Misserfolg umzugehen und auch mal nicht schöne Gefühle auszuhalten, ohne dass wir dabei zugrunde gehen.

Einen gesunden Lebenswandel

Zusammenfassend kann ich schreiben, dass die vorher benannten Themen alle zusammen dazu beitragen, mir ein ausgeglichenes und zufriedenes Leben zu ermöglichen.

Ich hoffe ich konnte euch ein wenig neugierig darauf machen, wie ein relativ gesundes Leben gestaltet werden kann.

Ich danke euch für euer Interesse an meinem Artikel.

M. Boche (Red. GeistesBlitz)

Bericht zum Treffen der Klient*innenvertretungen

Am 14.07.2023 trafen sich die Klient*innenvertretungen aus allen Bereichen im Kontaktpunkt M11. Ziel des Treffens war das gegenseitige Kennenlernen und der Austausch von Erfahrungen als Sprecher*in. Außerdem wurde gemeinsam erarbeitet, welche Aufgaben zum Amt der*des Sprecherin*s gehören und wo die Grenzen des Amtes liegen.

Insgesamt nahmen zehn Sprecher*innen an der Veranstaltung teil, einige Sprecher*innen waren verhindert. Bei Kaffee und Kuchen wurde intensiv diskutiert und erste Ergebnisse zu Papier gebracht. Die Veranstaltung moderierten zwei Mitarbeiter*innen, in Zukunft sollen die Treffen der Sprecher*innen dann in Eigenverantwortung organisiert werden. Wie oft sich die Sprecher*innen treffen, in welchen Räumen das stattfindet und wie die zukünftigen ablaufen werden, soll bei einer weiteren gemeinsamen Veranstaltung am 1. September besprochen werden. Bei diesem Termin wird dann auch der Klient*innenrat gewählt. Er wird aus zwei Sprecher*innen und einer Vertretung gebildet und ist für den Kontakt zum Leitungsteam und zum geschäftsführenden Vorstand der Perspektive Zehendorf verantwortlich. Der Klient*innenrat befasst sich vor allem mit bereichsübergreifenden Themen und nimmt Anregungen der Sprecher*innen aus den einzelnen Bereichen entgegen.

Wir berichten vom zweiten Treffen der Sprecher*innen in der kommenden Ausgabe. (IR)

Porträt über Graf Fidi

Heute möchte ich euch einen besonderen Singer/Songwriter "Graf Fidi" vorstellen. Diesen habe ich zum ersten Mal am 05.05.2023 beim Fest "BUNT VERBUNDEN" in Zehlendorf live auf der Bühne gehört und gesehen und war sofort von ihm beeindruckt. In seinen Texten wird sicher jeder von uns etwas finden, das zu ihm passt und sich dort wiederfinden.

An was denkt ihr zuerst, wenn ihr das Wort "Graffiti" hört? Bestimmt an die bunten Bilder die überall in der Stadt zu sehen sind. So war es bei "Graf Fidi" (bürgerlich: Hans-Friedrich Baum) auch. Diesen Namen bekam er von einem sehr guten Freund. Da er schon seit Kindertagen den Spitznamen "Fidi" hat, war sein Künstlername gefunden. Er wurde am 17.02.1981 in Tempelhof geboren. Fidi lernte auch schon früh die Barrieren in Köpfen von anderen Menschen kennen, z.B. auf dem Schulhof in der Grundschule wurde er von Kindern schon "Krüppel" genannt und gemobbt. Dazu passt auch, dass er früher ein introvertierter, wütender Junge war, der das Gefühl hatte, dass ihn keiner mag. (Kennen bestimmt einige von uns auch). Fidi half dabei die Rap-Musik, dadurch konnte er sich bemerkbar machen und dies war für ihn eine Art Tagebuch zu schreiben und um Dinge zu verarbeiten. Dies änderte sich erst in der weiterführenden Sophie-Scholl-Schule, da diese einen inklusiven Ansatz verfolgt, dass heißt, es sind nicht behinderte und behinderte Kinder zusammen in einer Klasse. Fidi sagte dazu: "Dort habe ich eine Form der Wertschätzung kennengelernt, die mir vorher völlig fremd war." Einer seiner Mitschüler war

Raul Krauthausen.

Er wuchs in Wilmersdorf auf und lebt heute auch dort wieder. Fidi wohnt in einer nicht barrierefreien Wohnung, wo er als einzige Hilfsmittel einen höhenverstellbaren Tisch, einen speziellen bequemen Stuhl und eine Halterung im Bad hat. Für Besorgungen im Kiez benutzt er ein umgebautes Dreirad und ansonsten den Rolli. Beim Schwimmen ist er praktisch beweglich. Seine Mutter spielte in einem Sinfonieorchester und sein Vater spricht viele Fremdsprachen und war Synchronsprecher, daher kam er schon früh mit Musik und Sprache in Berührung.

Das was ihn von anderen Sängern/Songwritern unterscheidet, ist zum einen, dass er an der rechten Hand nur einen Finger hat (er nennt diesen Finger selber "schlimmer Finger"). Dies kam dadurch, dass er drei Monate zu früh auf die Welt kam. Im Alter von sechs Jahren kam noch eine Gehbehinderung durch eine frühkindliche Hirnschädigung dazu. Dadurch hat er eine Spastik in den Beinen, wodurch er längere Strecken und Bühnenauftritte nur mit dem Rollstuhl zurücklegen kann. In seinen Raptexten nimmt er seine Behinderung auf humorvolle Art auf die Schippe. Dass er eine Stärke zur Selbstironie hat, wird klar, wenn man die Albentitel liest. So heißt z.B. ein Album: "Ich mach das mit links" aus 2015 oder aber "Schlimmer Finger" aus 2018.

Er kann genauso schnell reden, wie er rappt, dabei bewegt er seine Arme, die beide tätowiert sind. Dazu passt auch,



wie sein Künstlername "Graf Fidi" schon sagt, dass er auf dem linken Arm ein Graffiti hat.

Als Fidi in den frühen 90er Jahren das Album "Lauschgift" von den Fantastischen Vier hörte, war es um ihn geschehen und er merkte das deutscher Rap für ihn eine Möglichkeit war, um seine Verletzungen aus der Vergangenheit zu verarbeiten. An

seinen Worten wird klar, dass Rap sein Ding ist. Wenn ihm z.B. etwas nichts ausmacht, sagt er "das hitted mich nicht" und Anerkennung nennt er "Props".

Fidi ist studierter Sozialpädagoge, Singer/Songwriter, Übersetzer in "leichter Sprache" und Inklusionsbotschafter. Seit 2015 sitzt er als stellvertretender Vorsitzender bei der Lebenshilfe Berlin im Vorstand, wo sich Fidi für die Förderung und Umsetzung von Projekten für Menschen mit Behinderung einsetzt. Dort arbeitet er auch als Medienpädagoge. Durch seine vielfältigen Bereiche setzt er sich gegen Diskriminierung und Inklusion ein. Ein Beispiel für ihn als Inklusionsbotschafter: 2011 nimmt seine Hip-Hop-Karriere gerade Fahrt auf, als er an der Evangelischen Hochschule Soziale Arbeit studierte,

merkt er, dass ihm das tägliche Treppensteigen zu schaffen macht, daraufhin fordert er den Einbau eines Aufzuges, diese Forderung wird von der Behindertenbeauftragten mit Gründen auf den Denkmalschutz abgelehnt. Er produziert dazu ein Lied mit Video über den Missstand. Dieses Video wird auch von der Behindertenbeauftragten und dem Uni-Chef gesehen und zwei Jahre später wird der

Buchrezensionen

Aufzug dann doch eingebaut. Also konnte er mit seiner Musik etwas bewegen. Er sieht dieses Video im Rückblick als Startschuss für seinen Einsatz im Bereich Inklusion. Fidi widmet sich in seinen Texten vielen Themen z.B. das Verhältnis zu seinem Vater, die Liebe zu Berlin und seinem Handicap. Sein Talent half ihm auch bei seiner Arbeit als Sozialpädagoge, denn er bot Rap-Workshops für Kinder und Jugendliche an. Er meint dazu "Hip-Hop und soziale Arbeit passen sehr gut zusammen, das ist nun mal die Musik, die die meisten Jugendlichen hören."

2015 wurde der Zuspruch nach seiner Musik so groß, dass er einen fünfstelligen Betrag an eine Plattenfirma zahlte und zeitweise unter Vertrag war. Aber zu mehr als ein paar Werbeminuten im Radio und ein paar tausend verkauften CDs reicht es nicht. Fidi gab aber nicht auf, jede Gelegenheit wurde genutzt, um das Thema Inklusion in der Öffentlichkeit zu verbreiten. Sein Lebensmotto heißt: "Ich mach das mit Links" und dazu passt auch ein weiterer Satz von ihm: "Man ist nur so behindert, wie das Umfeld, in dem man sich befindet."

Fidi fing vor ungefähr 25 Jahren mit dem Schreiben von eigenen Rap-Texten an. Einmal war er auf einer Party eingeladen und hat so vor sich hingeklappt, wo dann auf einmal ein paar Leuten mit offenen Mund da standen und gedacht haben, "Oh krass". Dadurch wurde Fidi klar, dass er dafür anscheinend eine Begabung hat und so fing es an.

Fidi ist heute ein extrovertierter Mensch, der auch Dinge macht, die er früher eben nicht oder wegen seiner Behinderung ge-

macht hat. Wenn er heute etwas, z.B. in einen Club möchte, macht er laut den Mund auf. Durch das Rappen und eine gewisse Bekanntheit seiner Person merkte Fidi, dass dies sein Selbstbewusstsein gestärkt hat. Manchmal hat er aber noch das Gefühl, dass er auf der Suche ist. Fidi merkt schon, dass er immer zufriedener mit sich wird, da er immer besser weiß, was er kann und was eben nicht. Aber vor allem was er kann. Fidi versuchte früher vor allem Dinge, die er nicht konnte.

Heute kann Fidi von sich sagen, dass er sich als Künstler oder Rap-Musiker im Bereich Inklusion, Menschen mit Behinderung einen Namen erarbeitet hat. Darauf ist er stolz und es gibt ihm Selbstsicherheit. Es war jahrelange Arbeit! In dem Bereich Rap ist es als Mensch mit Behinderung noch etwas schwieriger sich durchzusetzen, da es dort noch sehr männerdominant und viel Machogehabe gibt.

Frei nach Graf Fidi: "Es ist normal, verschieden zu sein".

Falls ihr noch mehr über ihn erfahren möchtet, könnt ihr ihn in den sozialen Medien unter seinem Künstlernamen "Graf Fidi" finden.

– Ich hoffe, ihr findet ihn so sympathisch wie ich.

Es ist wieder Zeit für die Buchbesprechungen. Heute stelle ich euch wieder zwei Bücher aus der Bücherei vor:

Das erste Buch ist von Minu D. Tizabi und es heißt: „Revolution morgen 12 Uhr“.

In diesem Buch geht es um das Erwachsenwerden, wenn man die Dinge etwas anders wahrnimmt und darüber, wie eben doch alles mit allem zusammenhängt.

Es hätte ein perfekter Sommer werden können für Sean, er ist Anfang 20, es gibt immer wieder neue Hitzerekorde und bald beginnt die Fußballweltmeisterschaft. Aber stattdessen sitzt er mit Depressionen in der Psychiatrie und er rast von einer Panikattacke zur nächsten. Das Einzige was ihn noch nicht verrückt macht, sind die mysteriösen Anrufe aus Frankreich.

Diese lösen aus, dass Sean und seine neuen Freunde sich aus der Psychiatrie auf den Weg von Berlin nach Paris machen und eine lebensverändernde Reise erleben. Quer durch Euro-

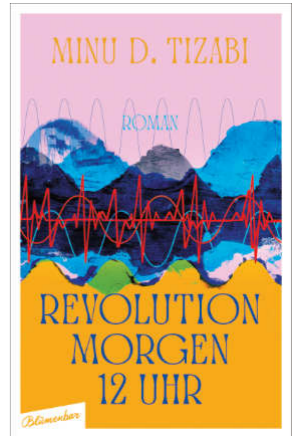
Minu D. Tizabi
Revolution morgen 12 Uhr
Roman
Blumenbar
224 Seiten
20,00 Euro

pa, wird es in diesem Sommer ein heißes Pflaster in jeder Hinsicht.

Dieser Roman hört sich sehr interessant an, da es um eine Reise geht und nicht nur darum, dass man in der Psychiatrie sitzt und Depressionen und Panikattacken hat.

Ich würde euch dieses Buch empfehlen, da wir wahrscheinlich alle schonmal in so einer Situation waren (wie in diesem Roman beschrieben), in der wir weder ein- noch aus wussten und uns am liebsten in unser „Schneckenhaus“ verkriechen wollten und keinen sehen und hören mochten. Aber dann kommen ein besonderes Ereignis oder eine Reise, auf die wir uns schon lange sehr freuen. Dadurch schöpfen wir wieder neuen Lebensmut und kommen wieder aus uns heraus.

Ich möchte euch dadurch sagen, dass es auch in Romanen mal um psychische Erkrankungen geht und vielleicht erkennen sich einige in dieser Geschichte wieder und ihr könnt etwas damit anfangen.



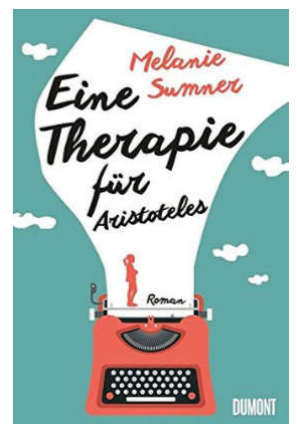
Das zweite Buch ist von Melanie Sumner und heißt: „Eine Therapie für Aristoteles“.

Dieses Buch habe ich aufgrund des Titels ausgesucht, da dieser ganz witzig klingt.

Als erstes denken wir bei dem Titel wahrscheinlich alle an den Philosophen Aristoteles, aber darum geht es in diesem Roman nicht. Es geht um die zwölfjährige alte Aris, die zu Höherem berufen ist. Seit dem Tod des Vaters steckt sie in einer weniger interessanten

Kleinstadt fest und muss sich auch noch um das desolate Liebesleben der Mutter kümmern.

Sie ist auch noch die Co-Erzieherin für ihren kleinen Bruder, wo das ganze Geld der Familie für eine Therapie draufgeht.



Aris hat aber einen Plan, mit dem Ratgeber „Romane schreiben in 30 Tagen“ möchte sie einen Bestseller schreiben über ihre nicht funktionierende Familie. Und wenn ihre Mutter endlich die Finger vom Online-dating lassen würde, könnte sie auch erkennen, dass der perfekte Mann ein Handwerker wäre.

Als ein Unfall in ihrer Familie passiert, merkt Aris, dass nicht immer alles so läuft, wie es geplant war.

Neues von unseren Tieren im Garten des IBW 50+

Dieses Jahr haben wir einen neuen Vogel in unserem Garten zu Gast, den Hausrotschwanz.



Er ist ca. 14 cm groß, hat ein dunkles Gefieder und einen roten Schwanz. Er ist ein Kulturfolger,

lebte früher hauptsächlich in der felsigen Bergwelt und wanderte in den letzten Jahrhunderten in unsere Dörfer und Städte ein.

Ein Jungvogel saß piepsend auf einem meiner Fensterbretter. Er war dunkel gefärbt und hatte noch keinen roten Schwanz.

Unsere Kohlmeisen haben auch wieder eine neue Brut aufgezogen.

Wir haben mehrere kleine Eichhörnchenkinder dieses Jahr. Ein Wurf besteht aus zwei, der zweite Wurf aus drei Kleinen. Eines der neuen Kleinen habe ich Schlummerle getauft, weil das Kleine immer ein Schläfchen auf einem

Ich wünsche Euch viel Spaß beim Entdecken der Bücher.

Melanie Sumner

Eine Therapie für Aristoteles Roman
DuMont Buchverlag
352 Seiten
Das Buch ist im Antiquariat für einen günstigen Preis erhältlich

Bis zum nächsten Mal.

Moosbett in einer Eiche macht. Es ist ein gutes Versteck, man sieht nur ein Stück Schwanzspitze hervorlugen. Neulich



wollte eine Nebelkrähe seine Walnuss, die er im Mäulchen trug, wegnehmen und ging auf das Kleine los. Schlummerle hat sich schnell auf

sein Moosbett in Sicherheit gebracht und die Krähe ging leer aus.

Das Geschwisterchen von Schlummerle ist auch total verspielt; es spielt immer mit Zweigen und überkugelt sich dabei. Das ist drollig anzusehen.

Sabine Ulich

Betreutes Interkulturelles Leben und Wohnen in der Perspektive-Zehlendorf

Eine Reportage über das Wohnprojekt TWG Mühlenstraße

von M. Boche

Am 18. August 2023 hatte ich das Vergnügen, gemeinsam mit dem Bereichsleiter des Interkulturellen Wohnens, Herrn Badosz, im Garten in der Mühlenstr. 15B bei Wasser, Kaffee und Keksen ein sehr erhellendes Interview zu führen.

Es war ein herrlicher, sonniger Freitag, so dass ich die Gunst der Stunde nutzte, um etwas früher vor Ort zu sein, um schon einmal ein paar Fotos von dem Haus und seiner Umgebung zu machen.

Um 11:45 Uhr wurde ich dann ganz herzlich von der stellvertretenden Bereichsleiterin, Frau Schröter, empfangen. Sehr gastfreundlich wurde ich ins Haus gebeten und sofort mit Wasser und auf meinen Wunsch, mit Kaffee versorgt. Es war ja auch ein sehr heißer Freitagmittag.

Wir kamen auch sofort ins Gespräch. Dieser Standort lädt ja geradezu dazu ein. Was mir als allererstes sofort auffiel, war diese ruhige, völlig entspannte Atmosphäre. Hier hat die herzliche Menschlichkeit ein Zuhause gefunden.



Gartenansicht

Das gemietete Haus für das Wohnprojekt TWG Mühlenstraße befindet sich an der Kreuzung Mühlenstr./Ecke Seehofstr. Der Autoverkehr ist moderat und die Verkehrslautstärke normal. Die Nachbarschaft funktioniert gut und ist sehr verständnisvoll. Die Wohnumgebung wirkt gut bürgerlich und entspannt. Auch die Verkehrsanbindung ist sehr komfortabel, da vor der Haustür gleich eine Bushaltestelle zu finden ist. Bei der Mühlenstraße 15B handelt es sich um ein zweistöckiges Einfamilienhaus, das von einer großen Hecke umgeben ist und nach hinten heraus eine kleine Gartenanlage ihr eigen nennt. Hier würde ich auch gerne wohnen. Sehr idyllisch.

Und genau in dieser kleinen Gartenanlage traf ich mich nun mit Herrn Badosz zum Interview. Wir setzten uns unter einer beschirmten Sitzgelegenheit mit Tisch, Stuhl, Kaffee und Keksen und begannen unser kleines Gespräch über die Betreute Therapeutische Wohngemeinschaft Mühlenstraße 15b und ihre Entstehungsgeschichte, ihre Konzeption und ihre ganz eigenen Besonderheiten.

Das Interview

Hr. Badosz:

Herzlich Willkommen, Herr Boche. Ja, wie Sie schon festgestellt haben, liegt das Haus in einer sehr günstigen Lage. Nahe Verkehrsanbindung, die anderen WG's sind um die Ecke, die anderen Büros der Perspektive Zehlendorf sind auch um die Ecke und die Geschäftsstelle ist ebenfalls sehr gut und zeitnah zu erreichen. Aber bei allen Annehmlichkeiten, die das Haus und sein Garten bieten, macht es natürlich auch Arbeit.

Hr. Boche:

Da sind wir auch schon bei einer meiner Fragen. Sie sagen, so ein Haus macht ja auch viel Arbeit. Das heißt, die Klientinnen und Klienten sind bei der Hausarbeit mit beteiligt? Gibt es hier ganz spezielle Aufgaben, die die Klientinnen und Klienten verrichten?

Hr. Badosz:

Selbstverständlich sind alle Bewohnerinnen und Bewohner mit in der Hausarbeit beteiligt. Ich habe ja vorher schon in der VP 95 gearbeitet und auch dort war es so, dass alle Bewohner*innen mit am Haushalt und der Hausarbeit beteiligt waren. Was hier an Besonderheit dazukommt ist die Gartenarbeit, die als Gruppe angeboten wird. Diese wollen wird zukünftig für alle Bereiche öffnen. So können dann auch alle, die sich für die Gartenarbeit interessieren, mitmachen. Egal ob die Klient*innen hier wohnen oder nicht. Man darf das aber jetzt nicht als Arbeitsgruppe per se verstehen. Klar muss mal die Hecke geschnitten oder der Rasen gemäht werden, aber es ist als Gruppenaktivität zu verstehen und

nicht als Arbeit. Es bietet einfach Menschen eine sinnvolle Beschäftigung und Tätigkeit im Rahmen einer Gruppe, in der Unterstützung, Austausch und Kommunikation stattfindet.

Hr. Boche:

Lassen Sie uns doch mal gemeinsam von vorne anfangen. Wie ist dieses Projekt eigentlich entstanden? Es gab ja in der Perspektive Zehlendorf nicht



schon immer Therapeutische Wohngemeinschaften mit interkulturellem Schwerpunkt.

Hr. Badosz:

Die Perspektive Zehlendorf hat schon immer Menschen mit fremdländischer Kultur aufgenommen. Voraussetzung hierfür war der Hilfebedarf und eine psychische Erkrankung. Was es bisher noch nicht gab, ist ein eigenes Projekt einer interkulturellen Therapeutischen Wohngemeinschaft für Menschen zwischen 18 und 35 Jahren. So etwas gab es bisher in ganz Berlin noch nicht. Im Laufe der letzten Jahre hat sich innerhalb der sozial-politischen Gremien des Bezirks Steglitz-Zehlendorf immer mehr herausgestellt, dass es ei-

nen immensen Hilfe- und Wohnbedarf für junge Menschen aus anderen Kulturen mit einer psychischen Erkrankung gibt. Da es, wie gesagt, so etwas in ganz Berlin noch nicht gab, hat sich die Perspektive Zehlendorf dazu entschieden, selbst so ein Projekt an den Start zu bringen.

Um den Bedarf vielleicht noch etwas deutlicher zu machen muss man wissen, dass das Team der Mühlenstraße 15B mit dem interkulturellem Team in der Machnower Str. 27a zusammenarbeitet.

Es ist eben ein besonderes Projekt, das schon damals von Frau Lohbreier und dem damaligen Geschäftsführer, Herrn Lange-Stede, sehr gefördert worden ist. Aber auch die gegenwärtige Geschäftsführung durch Frau Lohbreier und Herrn Seeger ist mit voller Unterstützung dabei.

Konkret wurde es im Jahr 2020. In diesem Jahr wurde das Haus angemietet. Die erste Person ist im Dezember 2020 eingezogen. Das Wohnprojekt läuft jetzt aktuell seit knapp drei Jahren. Dieses Projekt hat seine besonderen Herausforderungen. Das darf man nicht vergessen. Sowohl die verschiedenen Sprachen wie auch Kulturen mit ihren ganz eigenen Regeln und Sitten setzen ein hohes Maß an Engagement, Interesse und Flexibilität voraus. Das wir das Haus im Jahre 2020 anmieten konnten, ist echtes Glück gewesen. Dazu kommt, dass in diesem Haus schon vor uns ein sozialer Träger mit dem Schwerpunkt auf Jugendarbeit als Mieter ansässig war.

Begonnen hat der Bereich Interkulturelles Wohnen in der Machnower Str. 27a. Insgesamt gibt es also drei Standorte: Mühlenstraße 15B, Machnower Str. 27a und seit Juli 2023 auch der Kontaktpunkt M11. Der Kontaktpunkt M11 in der Machnower Str. 11 wendet sich an junge Menschen bis 30

Jahre und bietet auch interkulturelle Angebote an.

Herr Boche:

Wieso ist das Alter der Bewohner*innen in der Mühlenstraße 15B auf 18 bis 35 Jahre begrenzt?

Herr Badosz:

Wir bedienen speziell diese Altersgruppe, weil sie bis dato nirgendwo richtig angekommen ist. Für ältere Personen gibt es Hilfs- und Gruppenangebote, für diese jungen Menschen gab es bis dahin noch nichts. Die älteste Person die bisher bei uns gewohnt hat, war 32 Jahre. Wir sind also noch gar nicht bis 35 Jahre vorgedrungen.

Herr Boche:

Das ist doch sehr interessant, dass gerade dieser bisher doch blinde Fleck vom Bezirk nicht aufgegriffen worden ist, nun aber, durch den Ernst der Lage von der Perspektive Zehlendorf als erstes Projekt seiner Art ins Leben gerufen worden ist. Sehr schön. Nun ist auf der Homepage der Perspektive Zehlendorf zu lesen, dass das Projekt TWG Mühlenstraße 15B Wohnplätze für sieben Personen anbietet. Wie sind die Plätze aufgeteilt bzgl. der Geschlechter?

Herr Badosz:

In der TWG Mühlenstraße leben drei Frauen und vier Männer.

Herr Boche:

Und wie sind die unterschiedlichen kulturellen Hintergründe der Bewohner*innen?

Herr Badosz:

Momentan haben wir zwei deutsche Bewohnerinnen, drei Personen aus Afghanistan, eine Person aus Eritra und eine Person aus Syrien.



Herr Boche

Wie gestaltet sich das Zusammenleben der doch sehr verschiedenen und unterschiedlichen Kulturen?

Herr Badosz:

Prinzipiell kann man sagen, dass es in erster Linie eine Handlungsfrage ist. Auch wenn die kulturellen Eigenheiten verschieden sein mögen, haben doch alle eine Gemeinsamkeit. Sie haben einen Hilfebedarf aufgrund einer psychischen Erkrankung. Der kulturelle Hintergrund spielt in dieser Hinsicht erst mal eine untergeordnete Rolle. Es geht um ein gemeinsames voneinander Lernen und wir unterstützen so gut es eben geht.

Herr Boche:

Wie ist es eigentlich bestellt mit der sprachlichen Kommunikation. Gibt es Dolmetscher? Gibt es Mitarbeiter*innen, die mehrere Sprachen sprechen?

Herr Badosz:

Als wir die mobile Arbeit und die Machnower Str. 27a ins Leben gerufen haben, haben wir natürlich darauf geachtet, dass wir unser Team so zusammensetzten, dass wir so wenig wie nötig, was die sprachliche Übersetzung

anbelangt, Unterstützung von Außen brauchen. Denn wie es bei sozialen Projekten allgemein üblich ist, gibt es in der Regel erst mal kein Geld. Insgesamt gehören zwölf Personen zum interkulturellen Team. Wir bieten die Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Arabisch, Persisch, Kurdisch-Sorani und Badini an. Wenn wir mal Hilfe brauchen, gibt es Träger wie Sprint, mit denen wir dann zusammen arbeiten können. Wir haben uns über Jahre hinweg ein eigenes Netzwerk erarbeitet, das uns bei unserer Arbeit mit geflüchteten Menschen zur Verfügung steht.

Was das Zusammenleben hier in der Mühlenstraße anbelangt, müssen die Menschen ein gewisses Maß an Sprachfähigkeit in Deutsch oder Englisch mitbringen. Wir können hier aktuell sagen, dass wir momentan keine sprachlichen Schwierigkeiten haben. Wenn es aber sprachliche Probleme geben sollte, kommen die Kolleg*innen auf Anfrage aus den anderen beiden Standorten zu uns und unterstützen uns. Gerade in Fällen in denen es um Dokumente, Anträge usw. geht, ist immer gewährleistet dass die Muttersprache bedient werden kann, sodass es bei der Übersetzung keinerlei Schwierigkeiten gibt. Wenn es in besonderen Situationen um spezielle Übersetzungen geht, steht die Geschäftsführung immer hinter uns und gegebenenfalls wird eine gemeinsame, geeignete Lösung gefunden. Leider sieht die Eingliederungshilfe eine*n Dolmetscher*in nicht vor. In der Regelversorgung ist eine sprachliche Übersetzung noch nicht angekommen.

Herr Boche:

Wie viele Mitarbeiter sind denn jetzt konkret hier angesiedelt? Und welche

speziellen Qualifikationen muss ein*e Mitarbeiter*in mitbringen um in diesem Bereich tätig zu sein?

Herr Badosz:

Wir haben in der TWG Mühlenstraße 15B drei feste Mitarbeiter*innen, zudem eine studentische Hilfskraft und ich als Bereichsleiter. Ich pendle aber auch zwischen den verschiedenen Standorten. Aushilfsweise vertreten uns auch schon mal Kolleginnen und Kollegen aus den anderen beiden Standorten.

Erstmal gelten die normalen Einstellungskriterien um in der Perspektive Zehlendorf arbeiten zu dürfen. Das Besondere an diesem Standort ist das geforderte Maß an Flexibilität und das Interesse an fremden Kulturen. Es bedarf außerdem einer hohen Netzwerkbereitschaft und Interesse, sich in Themen wie z.B. das Asyl- und Aufenthaltsrecht einzuarbeiten. Aber da haben wir auch Kooperationspartner, die uns hilfreich zur Seite stehen. Abschließend zu diesem Thema lässt sich zusammenfassen Es bedarf eines besonderen Interesses an Menschen aus einer fremden bzw. anderen Kultur.

Herr Boche:

Es gibt ja hier auch Menschen, die aus einem Kriegsgebiet flüchten mussten oder Krieg als Erfahrung mitgebracht haben, also mitunter traumatisiert sind. Sind die Mitarbeiter*innen hier dafür auch speziell geschult?

Herr Badosz:

Ja, wir haben Kolleginnen und Kollegen, die sich speziell mit dem Thema der „Traumatisierung“ beschäftigt haben. Aber man muss auch wissen, dass wir hier keine Therapie anbieten. Einer unserer Schwerpunkte ist es ja, sich auf die zu betreuende Person einzulassen und sich einzufühlen und sie unterstützend zu begleiten. Das betrifft dann

natürlich auch den Bereich der Traumatisierung.

Alle unsere Mitarbeiter*innen sind an Fortbildungen interessiert und nehmen an solchen teil, so dass wir eine hohe Qualität der Betreuung gewährleisten können.

Herr Boche:

Ich möchte noch einmal auf das Betreuungsangebot und seine Zeiten zurückkommen. Betreut wird ja von Montag bis Freitag. Es gibt keine 24-Stunden-Betreuung. Wie lange leben denn die Menschen hier in der Regel?

Herr Badosz:

Diese Frage kann ich gar nicht so genau beantworten, weil das Projekt nach verhältnismäßig jung ist. Was ich sagen kann ist, dass die kürzeste Verweildauer bisher sechs Monate war. Es gibt keine spezielle Vorgabe dafür, wie lange eine Bewohnerin oder Bewohner hier leben darf. Es gibt keine Regel dafür. Man kann hier auch drei Jahre leben, wenn es von Klient*innenseite gewollt ist. Wichtig ist der Blick auch in die Zukunft. Wie geht es dann weiter? Studium, Arbeit, Ausbildung, eigene Wohnung. Alle diese Dinge werden von uns gemeinsam mit den Klient*innen erarbeitet und so gut es geht umgesetzt. Der Aufenthalt hier im Haus ist also eher als Zwischenstation gedacht. Wir wünschen uns, dass die*der Klient*in uns irgendwann nicht mehr braucht, also selbstständig leben kann.

Die Redaktion des GeistesBLITZ bedankt sich recht herzlich für dieses Interview, Herr Badosz

Die Musik-Seite

Zur Entstehungsgeschichte der Jazz-Musik

Der Jazz war grundsätzlich erst mal Musik von schwarzen Musikern. Ohne die Sklaverei in den Südstaaten der USA gäbe es keine Jazz-Musik. Entstanden ist er um das 19. Jahrhundert herum. Der Entstehungsort ist wohl New Orleans.



Das Wort „Jazz“ taucht erstmals 1913 in einer Sportreportage über Baseball auf. Ein Sportreporter aus den USA berichtete über ein Baseball-Spiel der San Francisco Seals. Dort wurde erstmalig das Synonym Jazz benutzt. Es beschrieb die schwungvolle bzw. enthusiastische Spielart der Baseball-Spieler. Im Originaltext liest sich das dann so: „The poor old Seals have lost their 'jazz' and don't know where to find it“. Deutsch: „Die bemitleidenswerten Seals haben ihren 'Jazz' verloren und können ihn nicht wiederfinden.“

Der Jazz war erst mal eine Mischung aus europäischer Marschmusik und afrikanischen Einflüssen. In den 1920er Jahren war dann Chicago der Ort, wo die Jazz-Musik zuhause war.

Im Süden der USA gab es um das die Jahrhundertwende eine Straßenmusik-

Tradition. Die Brass-Bands. Das waren Blechbläser-Kapellen, die ihren Ursprung in Großbritannien hatten und sich im Laufe der Zeit, über die ganze Welt verbreiteten.

In den USA angekommen vermischte sich nun die europäische Musik mit der Musik der amerikanischen Sklaven, die ja von Blues und kreolischer Musik beeinflusst waren. Diese neue Musikmischung wurde ausschließlich von sogenannten Marching Bands gespielt. Das heißt, es wurde beim Marschieren musiziert. Heute nennen wir diesen Musik-Stil: Marching Music, Jazz-Musik. Es wurde zwar schon der 2/4-Takt betont, es fehlte aber bis dahin immer noch die individuelle Improvisation, sowie der Swing. Die Nachfolge der Marching Music nennt man heute Oldtime-Jazz, der aber gern vorwiegend von weißen Musikern gespielt wird.

In der Folgezeit entwickelte sich der Jazz dann immer weiter und brachte die verschiedensten Stilrichtungen hervor. Am bekanntesten sind wohl der Swing, der Bebop oder auch der Cool Jazz. Ein Jazz-Stil, der sich Ende der 1940er Jahre in New York aus dem Bebop heraus entwickelt hat und die bis dahin konzertante Spielart des Jazz nun zur Weiterentwicklung verhalf.

Der Jazz-Musiker Jelly Roll Morton aus New Orleans behauptete von sich, den Jazz 1902 erfunden zu haben. Er war ein herausragender Komponist und extravertierter Pianist. Viel bekannter ist allerdings der Komponist Scott Joplin. Er wurde durch seine Rag-Musik in dem Film „Der Entertainer“ bekannt.

Der Rag-Time entstand ungefähr 1890. Ragged Time heißt auf deutsch etwa die zerrissene Zeit. Hier finden wir auch die ersten Anklänge von Swing-Musik. Der Rag-Time wurde auf dem Klavier ge-

spielt, wobei die linke Hand den Takt/Schlag vorgab, so wie beim Schlagzeug und mit der rechten Hand wurde dann die Melodie dazu gespielt. Bekanntester Vertreter ist wohl der schon oben erwähnte Scott Joplin.

Der sehr bekannte Komponist von Blues, Blues-Songs, Ragtimes, Jelly Roll Morton, konnte nie seine Urheberschaft für die Erfindung der Jazz-Musik beweisen. Trotz seiner Erfolge mit seiner Band.



Auch der Jazz-Musiker Nick LaRocca behauptete von sich, den Jazz erfunden zu haben. Er meinte er sei der wahre Creator of Jazz. Aber auch seine Behauptung wird von der Jazz-Forschung bis heute bestritten.

Nicht nur in New Orleans oder Chicago wurde der Jazz ansässig, sondern auch in Memphis. Mit dazu beigetragen hat ganz sicher der ragtimelastige Buddy Bolden. Viele Musiker nahmen sich Buddy Bolden zum Vorbild und entwickelten den Jazz im Laufe der Zeit weiter. Viele Jazz-Historiker behaupten, der Jazz wurde in New Orleans geboren, nicht erfunden, und er sei in Chicago und New York aufgewachsen.

Abschließend kann man zu der Anfangsgeschichte der Jazz-Musik sagen, dass eine generelle Kategorisierung der Jazz-Musik-Stile kaum möglich ist. Die Entwicklung war fließend und die Entstehung der verschiedenen Musik-Stile ebenso.

Auch konnte in der Entwicklungsgeschichte nicht klar herausgearbeitet werden, welcher Jazz-Stil nun der dominante war und welcher nicht.

Ich stelle Euch mal eine kleine Zeitleiste der Jazz-Entwicklung vor:

1900: New-Orleans-Jazz

1910: Dixieland

1920: Chicago-Jazz

1928: Swing-Musik

1940: Modern Jazz

1960: Free Jazz

1966 -1980: Fusion Jazz

1980 - heute: Mischung aus Neobop und Modern Creative

Als weiterführende Literatur kann ich Euch

Das Jazzbuch.
7. Auflage
S. Fischer Verlag, 2005
ISBN: 3-10-003802-9

nur wärmstens empfehlen.

In der Netzwelt werdet Ihr unter „Jazz Historie Timeline 1817-2000“ auf www.historyexplorer.net (in englisch) fündig.

Ich hoffe mein kleiner Ausflug in die Entstehungsgeschichte der Jazz-Musik hat Euch gefallen. Lasst mir doch eine Nachricht zukommen oder schreibt direkt an die Zeitungsredaktion des GeistesBlitz.

Gehabt Euch wohl, liebe Freunde des feinen Ohren-Schmauses.

Euer Hobby-Studio-Musiker und Redakteur Michael Boche

TIB

Teilhabeorientierte individuelle Bedarfsermittlung

Ein Erklärungsversuch in einfacher Sprache von M. Boche

Die neu ins Leben gerufene individuelle, teilhabeorientierte Bedarfsermittlung soll auf Grundlage des Bundesteilhabegesetzes zu einer Verbesserung bei der Erfassung des individuellen Hilfebedarfs beitragen.

Das heißt, es soll so eine genau auf die Person ausgerichtete und teilhabeorientierte Bedarfsermittlung stattfinden, um so ein maßgeschneidertes Förderprogramm zu entwickeln.

Ich benutze dazu gerne das Bild eines Kaufes eines Anzuges oder Kleides.

Bisher bekam man bei der Bedarfsermittlung für Menschen mit Behinderung, ein Anzug/Kleid von der Stange. Vergleichbar etwa mit Bekleidung von z. B. C&A.

Jetzt hingegen geht man zu einem Maßschneider und lässt seine Körpermaße abmessen, so dass der Konfektionsschneider einen genau auf meine Körpermaße angepassten Anzug /Kleid anfertigen kann.

In der Realität sieht das dann so aus, dass man einen Termin mit einer Fachkraft (Teilhabeplaner*in) zur individuellen Bedarfsermittlung für Menschen mit Behinderung wahrnimmt und dann mit der Fachkraft und evtl. mit seiner*m Bezugsbetreuer*in zusammen bespricht, was man für eine persönliche Hilfe braucht und was man sich für eine persönliche Hilfe wünscht. Die Ergebnisse des Gesprächs werden dann mit dem Teilhabeinstrument Berlin (TIB) dokumentiert. Also nicht mehr das Amt entscheidet, was ich brauche, sondern ich als Mensch mit Be-

einträchtigungen bespreche, was ich für eine Hilfe haben will und brauche. Mein Bedarf und meine Wünsche sind ausschlaggebend und nicht mehr wie früher, das Amt, das festgelegt hat, was bewilligt wird und was nicht. Egal ob die Hilfsmaßnahmen bei mir funktionieren oder nicht.

Nachdem der Hilfebedarf gemeinsam besprochen worden ist, wird ein auf mich ganz individuell maßgeschneiderter Hilfeplan (Ziel- und Leistungsplanung) erstellt und dessen Finanzierung bewilligt. Dieses individuelle Programm und deren Finanzierung ist dann nur noch auf meine Person anwendbar.

Soweit verstanden?! Ich hoffe doch!

Inhaltlich bezieht sich das zu erstellende Förderprogramm auf die ganz persönliche Lebensgeschichte und das ganz individuelle Krankheitsbild wie z.B. psychische/körperliche Probleme sowie die persönlichen Probleme bei der Bewältigung des Alltags und der allgemeinen persönlichen Lebenslage, z.B. Wohnung, Wohnumfeld usw.

Ziel ist es, so ein Förderprogramm zu erstellen, dass den Menschen dahingehend befähigt, stärkt und hilft, seinen Alltag eigenständig zu gestalten und zu bewältigen. Das heißt, der Mensch soll in seinen Fähigkeiten und Stärken gefördert werden und die Bereiche wo er alleine nicht gut klar kommt mit Hilfsprogrammen unterstützen werden

Kurzum: Der Teilhabebedarf zielt auf das, was jemand an Bedingungen, Kompetenzen, Ressourcen, Unterstützung braucht, um seine Teilhabe an der Gesellschaft zu verwirklichen.