

Geistes **BLZ**

Die Klient*innenzeitung der  Perspektive
Zehrendorf e.V.



Sommer, Grün

Neues aus dem Garten
Wissen über Bäume

Bücher

Neustart Literatur-Zirkel
Buchtipps

Reisebericht

Sächsische Schweiz
Festung Königstein

Liebe Leser*Innen,

herzlich Willkommen zur Frühling-/Sommer-Ausgabe des GeistesBlitz! Erstmals haben wir uns dazu entschlossen, zwei Ausgaben des GeistesBlitz in einer Ausgabe zusammenzufassen.

Zunächst gedenken wir einer Klientin, Frau Hoffmann, die von uns gegangen ist. Sie wird uns allen in herzlicher Erinnerung bleiben. Der Nachruf ist eine sehr persönliche Abschiednahme ihres Lebensgefährten.

Was erwartet Euch ansonsten nun im neuen GeistesBlitz?

Nicht nur das Thema „Corona“ hält uns in Atem, sondern aktuell auch der Ukraine-Konflikt mit Russland. Beides ist für viele von uns sehr belastend.

Gerade darum ist es uns ein wichtiges Anliegen, mit unserer aktuellen Frühlings-/Sommer-Ausgabe etwas Zerstreuung und positive Abwechslung in Euren Alltag zu bringen.

Der Frühling ist da, die Natur blüht. So auch im vereinseigenen Garten mit Häuschen – eine wirklich lohnenswerte Innovation für alle Klient*innen. Wunderbar. Fr. Ihlefeldt gibt uns mit ihrem Artikel Auskunft über den aktuellen Stand unseres Vereinsgartens.

Vielleicht bekommt ja der eine oder andere Lust, mal die Gartengruppe zu besuchen.

Für etwas Entspannung und Kurzweil sorgt das entzückende, moderne Märchen von Fr. Ulich. Sie nimmt uns mit auf eine phantasievolle Reise, denn Tanni und ihre Freunde feiern das Osterfest.

Außerdem möchten wir darüber informieren, dass unser liebgewonnener Literaturzirkel wieder seine Arbeit aufgenommen hat. Der Literaturzirkel ist ein Forum von und für Klient*innen der Perspektive Zehlen-

dorf, die Spaß am Austausch zum Thema Literatur haben.

Die Musikseite präsentiert einen Artikel über den Musikstil Reggae.

Unser Redakteur Smiley hat sich auf kulinarische Pfade begeben und stellt sein Rezept der Königsberger Klopse vor.

Wir legen unser Augenmerk anschließend auf die heimische Natur und ihre Bäume. Fr. Ihlefeldt führt uns durch das alte und neue Wissen der Bäume. Sehr informativ und lehrreich.

Eine Besucherin des Projekts „KOMMIT“ in Lankwitz berichtet von ihren Erfahrungen und ihrer Tätigkeit dort.

Die Philosophische Seite nimmt sich diesmal des Themas „Freundschaft“ an, denn Freundschaft ist Hilfe und kann zu edlen Taten anspornen.

Wir haben auch wieder zwei Buch-Tipps. Vorgestellt werden ein Buch über Co-Abhängigkeit von M. Beatty und eine Musikerbiografie über Lang Lang.

Ein Highlight ist der bilderreiche Bericht der unvergesslichen Frühjahrsreise in die Sächsische Schweiz mit Besichtigung einer außergewöhnlichen Festung.

Die Politische Seite nimmt sich diesmal des Themas „Internet-Unterstützung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung“ an. Dieses Thema ist bisher viel zu wenig in den politischen Fokus genommen worden.

Die Redaktion wünscht Euch gute Unterhaltung bei allen interessanten und abwechslungsreichen Themen.

Eine entspannte und erholsame Sommerzeit 2022 wünscht Euch

Eure Redaktion vom GeistesBlitz

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

Redaktion:
Michael Boche, Gerd Conrad,
E.-M. L., Barbara Ihlefeldt, Smiley
Gastautor*innen:
Sabine Ulich, Michael Vogel
Interviewpartnerin: Ilona Klein

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



Nachruf auf Angelika Hoffmann

geboren am 8.12.1951, gestorben am 26.2.2022

Meine liebe Angelika, meine Geka, mein Häschen, mein kleines Schäfchen,

das Schicksal hat Dir keine Chance gegeben und nun hast Du Deinen Gerd alleingelassen. Es war eine Gnade Gottes, Dich kennen und lieben zu dürfen. Ich habe Dich über alles geliebt.

Kannst Du Dich noch erinnern, als wir uns vor 23 Jahren in der Ahrenshooper Zeile kennengelernt haben? Von da an waren wir zusammen. Ich habe miterlebt, wie Du in der Ahrenshooper Zeile in der Villa gewohnt hast und dann in eine WG in der Mörchinger Straße gekommen bist. Von dort bist Du ins BEW in eine eigene Wohnung gekommen, was Du immer wolltest. Du hast Dich sehr wohl dort gefühlt. Wir telefonierten jeden Tag miteinander, Du riefst manchmal drei- bis vier- oder fünfmal an. Du hast mich sehr geliebt. In Deiner Wohnung hast Du viele Bilder gemalt, und zwar mit Kreide, die uns allen sehr gut gefallen haben. Du warst ein lebenslustiger Mensch und wir waren gerne zusammen.

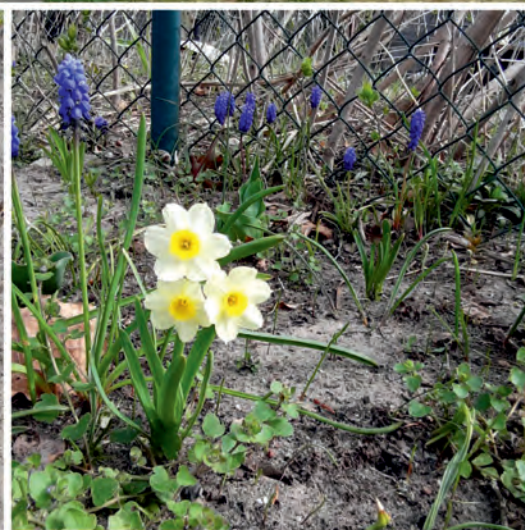
Du mochtest keine weiblichen Attribute wie Schminke, Lippenstift und Schmuck. Das alles war Dir nichts. Du legtest auch auf Kleidung keinen besonderen Wert. Ich weiß noch, wie Du

Deine Turnschuhe anhattest, eine Jeans, die nicht richtig passte, und einen Pullover oder T-Shirt. Du warst auch sehr, sehr mollig, aber alles zusammen habe ich gerade an Dir gemocht. Du warst der liebenswerteste Mensch, den ich kenne. Du standest mir immer zur Seite und hast mir immer geholfen. Ich habe das auch versucht. Wir wollten zusammen alt werden, und nun können wir es doch nicht gemeinsam. Wir waren dankbar, dass wir uns hatten.

Deine Herzkrankheit kam schleichend, bis Du einmal operiert wurdest. Die Operation war aber nicht erfolgreich und Du hast drei Monate ein Sauerstoffgerät getragen. Dazu bekamst Du einen Herzschrittmacher und eine Menge Tabletten. Dann solltest Du ein zweites Mal operiert werden und Du hattest panische Todesangst. Du hast viel telefoniert mit mir und mit Deinem Bruder und hast auch woanders Hilfe suchen wollen. Du wurdest fast immer nicht gehört. Du hattest sehr unruhige Zeiten und ich hoffe nun, dass Du bei Gott Ruhe findest. Ich werde immer an Dich denken.

Dein Dich liebender Gerd. Gelobt sei Jesus Christus.

Gerd Conrad



Neues von hier: dem Ulmenweg 4

Donnerstag, 14. April 2022: Es ist wieder Frühling und Ostern steht kurz bevor. Das Wetter ist angemessen oder „dem April gemäß“, und im Garten der Perspektive Zehlendorf e. V. gibt es Fortschritte zu entdecken. Zuallererst mal das schöne „Häuschen“;

welches in allerschönstem, wetterfestem, hellem Taubenblau und mit in Weiß abgesetzten Fenster-rahmen, Tür und Giebelsturz wirklich was hermacht. Ich mag es auf den ersten Blick. Lang hat es gedauert, bis es so weit fertig aufgebaut und danach gestrichen wur-

de. Der integrierte, jedoch abgetrennte und extra von außen begehbbare Toilettenraum ist ebenfalls fertig. Im Inneren des Häuschens wird in einiger Zukunft noch eine Küche eingebaut und direkt vor dem kleinen Gebäude eine Terrasse errichtet werden.



Ebenfalls mit Vorfreude ist zu beobachten, wie der Garten pflanzlich dazugewinnt: Ein Hochbeet ist bereits fertig montiert und wird demnächst auch bestückt.

Am Gartenzaun sind frisch gepflanzt: Sträucher von dunkler Johannisbeere und dunkler Stachelbeere „süß“. Außerdem wird es sicherlich auch dieses Jahr wieder in

Bezug auf bunte Gemüseküche mit Kräutern eine reiche Ernte geben: Zucchini, Tomaten, Kopfsalat, Basilikum und einiges mehr.

Abschließend sind auch das bereits länger dort lebende Apfelbäumchen und die Weinhecke nicht zu vergessen. Gerade auch von letzterer werden immer wieder gerne und reichhaltig noch jun-

ge Blätter abgeerntet und zu sehr schmackhaftem, beliebtem Essen verarbeitet (gefüllte Weinblätter).

Im Laufe der kommenden Monate werde ich weitere Veränderungen und Neuigkeiten sammeln und dokumentieren – hiervon erfährt Ihr in der nächsten Ausgabe mehr.

Barbara Ihlefeldt

Tanni und ihre Freunde feiern das Osterfest

Ein Frühlingsmärchen aus dem schönen Schwarzwald

Es war ein wunderschöner Frühling geworden. Die Temperatur war mild und alles grünte und blühte auf Bernds und Bens Biobauernhof. Die alten Apfel- und Kirschbäume blühten zauberhaft und auf den Wiesen unter den Bäumen die Buschwindröschen und die Blausternchen. Inmitten der Blumenpracht saßen die vier Tiere Timmi, Thommi sowie Puschelina und Puschel. Timmi und Thommi tollten herum, schlugen Purzelbäume im Gras vor lauter Lebensfreude und Puschelina und Puschel schnupperten an den Blumen. Bernd und Ben sahen lachend den Vieren zu. Nach einem Weilchen kletterten die vier Tiere wieder in den hübschen Bollerwagen, den Bernd und Ben ihnen gekauft hatten. Die vier lebten seit vier Wochen auf dem Biobauernhof und fühlten sich sehr wohl dort. Sie waren bei allen Aktivitäten auf dem Hof dabei und hatten keine Langeweile. Bernd und Ben hatten viel Spaß mit den Tieren. Sie fotografierten die Tiere für das Familienalbum, es waren hübsche Fotos zur Erinnerung. Jetzt zog



Bernd den Bollerwagen zum Vorgarten, in dem Tanni inmitten von Frühlingsblumen wie Tulpen und Narzissen stand. Die kleine Tanne fühlte sich wohl an ihrem neuen Platz. Puschelina und Puschel hängten ihr gerade Ostereier in die Zweige und farbige Bänder, die im lauen Frühlingswind flatterten.

Ein Erinnerungsfoto wurde gemacht, dann zog Bernd den Bollerwagen zum Hühnerstall. Jetzt kletterten Timmi und Thommi heraus mit einem Blütenkranz aus Frühlingsblumen zwischen den Pfoten, den Puschelina unter Bernds Anleitung mit ihren geschickten Pfötchen gesteckt hatte. Thommi häng-

te den Kranz mit Bernds Hilfe an den Hühnerstall. Timmi griff sich die Tüte mit dem Hühnerfutter und das Weidenkörbchen für die einzusammelnden Eier. Die beiden Waschbären hatten

unter der Anleitung von Bernd und Ben die Hühner zu füttern, die Küken zu streicheln und die Eier einzusammeln. Die Hühner akzeptierten mittlerweile die beiden Waschbären und waren nicht mehr so ängstlich wie in der Anfangszeit. Bernd fotografierte auch diese Szene, bevor es mit den vier Tieren im Bollerwagen zur Pferdekoppel ging. Susi und Gretel sowie Max und Moritz standen schon wartend am Zaun. Die beiden Ranger und die vier Tiere tätschelten die Pferde und fütterten sie mit leckeren Möhren. Puschelina und Puschel sowie Timmi und Thommi naschten auch Mohrrübenscheiben.

Ein schönes Erinnerungsfoto wurde gemacht, bevor die vier Tiere wieder in den Bollerwagen stiegen. Jetzt ging es zum Haus zurück. Bernd mochte jetzt für Ben und sich sowie die vier Tiere eine Mittagmahlzeit zubereiten. Die beiden Ranger aßen jeder ein leckeres Omelett, die beiden Waschbären ein Schälchen mit gekochtem Fisch



und buntem Gemüse, die Eichhörnchen bekamen gekochtes Gemüse mit ein wenig gekochtem Ei. Zum Nachtisch gab es für alle verschiedene, kleingeschnittene Obstsorten. Nach der leckeren Mittagsmahlzeit war jetzt Zeit für eine kleine Siesta auf der hübschen Hollywoodschaukel im Garten unter einem schattigen Walnussbaum.

Die vier Tiere liebten diese Hollywoodschaukel und schiefen ruhig auf ihren Decken eingekuschelt in der Schaukel ein. Die beiden Ranger unterhielten sich noch ein wenig, bevor auch sie ein Schläfchen machten. Nach der Siesta durften die vier Tiere auf ihrem Spielplatz herumtollen, den Bernd und Ben ihnen aus unbehandeltem Holz gebaut hatten. Eine Wippe und eine Schaukel mit gegenüberliegenden Sitzen für vier Tiere sowie liegende ausgehöhlte Baumstämme zum Balancieren und Sich-Verstecken. Und zum Schlafen hatten Bernd und Ben jeweils ein Eichhörnchen- und ein Waschbärbaumhaus gebaut und in zwei alten Apfelbäumen befestigt. Die Baumhäuser waren innen mit Stroh und Moos ausgestattet sowie Kuschedecken und Wasser- und Futterschälchen. Die Tiere waren begeistert von ihren Baumhäusern und schiefen sehr gern darin.

Aber nun freuten sich die beiden Ranger und die vier Tiere auf ihr morgiges gemütliches Osterpicknick unter den blühenden Apfelbäumen an einem sonnigen Oster-sonntag.

Sabine Ulich



Literatur-Zirkel: Neustart!

Mit Freude kann ich verkünden, dass unser Literaturzirkel nach der langen Corona-Pause wieder seine Arbeit aufgenommen hat. Der Literaturzirkel freut sich über jeden Menschen, der Lust hat, sich mit uns, über Literatur, zu unterhalten und auszutauschen. Erfahrungen oder Fachwissen ist nicht nötig. Es geht um einen zwanglosen Austausch von Erfahrungen, Lieblingsbüchern usw. Es soll Spaß machen und unsere gemeinsame Freude an der Literatur bereichern. Nicht mehr und nicht weniger.

Bei Fragen ist Hr. M. Boche (Gruppenleiter) anzusprechen.

Auch gerne unter:

Mibo1_2000@yahoo.de

Der Literatur-Zirkel

Was: Der Literatur-Zirkel tauscht sich über Literatur aus und liest, wenn gewollt, Text-Passagen aus Büchern vor.

Wann: 14-tägig, immer am Montag, von 14:00 bis 15:00 Uhr

Wo: im Wohnverbund Potsdamer Chaussee 95 im Laminatraum im Erdgeschoss

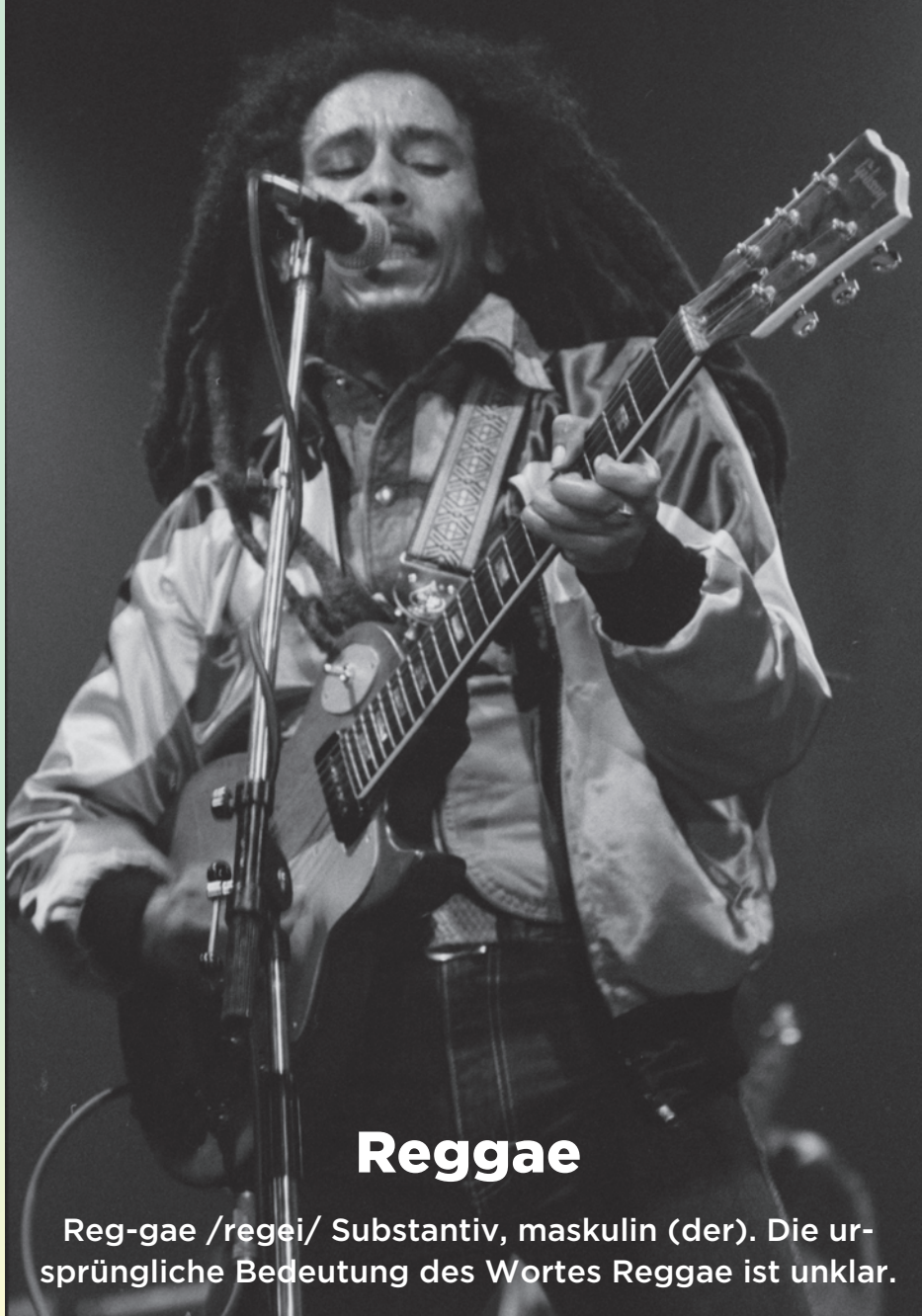
Wer: Mitmachen kann jede*r Klient*in, die*der Lust auf Literatur hat und sich gerne darüber austauschen möchte. Wer möchte, kann auch gern sein bzw. ihr Lieblingsbuch mitbringen.

Wie: Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen begrenzt. Die Testpflicht gilt nur für Besucher*innen. Als Klienten zählen wir nicht als Besucher von außerhalb, daher müssen wir auch keinen aktuellen Test mitbringen.

Es wird gebeten, beim Betreten und Verlassen des Hauses eine Maske zu tragen, während des Treffens ist ein Abstand von 1,5 m einzuhalten.

Beste Grüße, M. Boche (Anleiter der Patienten-Bibliothek im Theodor-Wenzel-Werk)

Die Musik-Seite



Reggae

Reg-gae /regei/ Substantiv, maskulin (der). Die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Reggae ist unklar.

Reggae, eine aus Jamaika stammende Spielart der Popmusik, deren Rhythmus durch die Hervorhebung unbetonter Takteile gekennzeichnet ist.

Der Reggae ist eine der bedeutendsten Stilrichtungen der populären Musik, die ursprünglich aus Jamaika stammt.

Sie entstand Ende der 1960er-Jahre und verbreitete sich, beginnend in Großbritannien, bald international, spätestens ab 1968 nach und nach weltweit.

Die UNESCO hat Reggae zum Weltkulturerbe erklärt. (Quelle: Wikipedia)

Der Reggae wird als Tanzmusik, als rituelle Musik der religiösen Befreiungsbewegung des Rastafari-Kults sowie als musikalischer Ausdruck des sozialen Protests der städtischen Gettobewegung der Ka-

Reggae-Legende Bob Marley

Foto: ETH-Bibliothek Zürich, Bildarchiv / Fotograf: Lüthy, Patrick / Com_L29-0351-0006-0007 / CC BY-SA 4.0, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=111000347>

ribik-Insel angesehen.

Musik-Stil: Ska, Rocksteady, Dub, Ragga, Reggae Fusion, Reggaeton, Roots-Reggae.

Gespielte Musik-Instrumente: Drumset, E-Bass, E-Gitarre, Keyboard und Gesang. Hinzu kommen öfter noch Blechbläser und Perkussion. Bei Dancehall, Ragga und Reggaeton kommen sehr häufig Computer und Sampler mit ins Spiel.

Eine kurze Geschichte der Reggae-Musik:

Der Reggae, der von Experten auch als Blue-Beat bezeichnet wird, entstand Ende der 1960er-Jahre unter dem Einfluss US-amerikanischer Musikrichtungen wie Soul, R&B, Blues, Country und Jazz, die in Jamaika über das Radio empfangen wurden. Daraus entwickelten sich dann die Vorläufer Mento, Ska und Rocksteady.

1968 taucht zum ersten Mal das Wort Reggae in einem Song von Toots and the Maytals auf. Sie sangen „Do the Reggay“. Im gleichen Jahr sang Lee Scratch Perry (...) den ersten Reggae-Titel im eigentlichen Sinne: „People funny boy“. Den ersten internationalen Reggae-Hit sang 1968 Desmond Dekker mit „The Israelites“, der auch in Deutschland ein Nummer-Eins-Hit wurde.

Bob Marley, ein bekannter Musiker aus Jamaika, ist eng verbunden mit

Reggae-Legende Peter Tosh

Foto (aus Wikipedia): Tim Duncan - Eigenes Werk, CC BY 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3895761>

dem Reggae und erlangte nach seinem frühen Tod Kultstatus, der an Elvis Presley heranreichte.

In den 70er-Jahren entstand der klassische Reggae, der einen Mix aus englischem Pop und afrikanischen Einflüssen darstellte.

In Großbritannien entwickelte sich der Reggae dann unter dem Einfluss von Pop und Punk weiter. Bekannte Vertreter sind The Police, The Jam oder The Specials. Ein Hit wurde „Red Red Wine“ von UB 40.

Wie schon erwähnt, haben sich gerade UK-Bands mit dem Reggae befasst und ihn in ihrem eigenen Stil integriert.

Auch Eric Clapton, David Lindley oder Keith Richards haben sich den Reggae-Elementen zugewandt.

Das Label „Blue Beat“ war das erste Londoner Reggae- und Ska-Label. Es wurde vom Jamaikaner Emile Shallett gegründet. Dieser schloss mit dem Musiker von Federal Records in Kingston einen Vertrag und veröffentlichte dessen Aufnahmen auf seinem Label. Außerdem veröffentlichte er Platten von Prince Buster Records und anderen Labels. Das Label war auch für den Rocksteady von Bedeutung. Es existierte bis 1967.

Der Produzent Chris Blackwell ist wohl der bekannteste und populärste Reggae-Produzent. Er wurde 1937 in London geboren und im



Alter von sechs Monaten nach Jamaika gebracht. Mit 17 ging er zurück nach London. Nach der Schulzeit schlich er sich durch die Hintertür ins Musikbusiness. 1962 hatte er schon 29 Singles produziert und veröffentlicht.

1959 gründete er mit Graham Goddard das Label „Island Records“ und nahm Musiker wie Jimmy Cliff (The Harder they come) und viele andere unter Vertrag. Außerdem verpflichtete er u. a. Bob Marley für Island Records. Danach stieg er in das Rockmusikbusiness ein.

Bleiben wir noch einen Moment bei Blackwell. Er hatte nämlich im-

mer den richtigen Riecher und wusste instinktiv, welche Band Potenzial hat und welche nicht. Und er wusste auch, wie er sie aufbauen musste. Blackwell zu Island Records: „Als Island anfang, waren wir nur ein Nischen-Label und nahmen primär Künstler unter Vertrag, die anderswo nicht unterkamen.“

1971 entdeckte er einen neuen Rebell, Bob Marley.

Blackwell erkannte, dass Bob Marley ein Vakuum ausfüllte. Ein Vakuum von dem er vorher niemals dachte, dass es existiert. Bob Marleys Tod hat ihn aber schwer ge-



Die Musik-Seite: Reggae

troffen und mitgenommen. Blackwell: „Das ist eine Trauer, die nie vergeht.“ Heute lebt der 84-jährige in der Nähe der Oracabessa Bay in Jamaika und ist trotz des Verkaufs von Island Records noch voll im Geschäft.

Kommen wir nun zu einem weiteren Produzenten, nämlich dem erfolgreichen Lee „Scratch“ Perry. Er war u. a. selbst auch ein erfolgreicher Reggae-Musiker. 1936 wurde er in Hanover/Jamaika als Rainford Hugh Perry geboren. Als 18-jähriger arbeitete er als Rauschschmeißer, DJ, Laufbursche und schließlich als Produzent. Für das Studio One produzierte er die besten Reggae-Aufnahmen der 60er- und 70er-Jahre.

Perry war maßgeblich am Erfolg der Reggae-Musik beteiligt. Er produzierte den frühen Bob Marley

und gilt als der geistige Vater des Drum'n'Bass.

Er baute 1974 in seinem Garten das kleine Black Art Studio auf, welches ständig von Plattenfirmen, Talentsuchern und militanten Neidern und Dieben belagert wurde. Ein Bekannter beschrieb es so: „Du gehst ins Black Art Studio und denkst, du sitzt in einem Wohnzimmer. Es sieht überhaupt nicht nach einem Studio aus, bis du die Töne hörst.“ Perry benutzte eine 100-Dollar-Vierspur-Bandmaschine, schaffte es aber, 16-Spuren darauf zu legen. Kein Mensch weiß bis heute, wie er das gemacht hat. Der Musiker Robert Palmer sagte zu dem Black Art Studio: „Das 8x8-Meter-Häuschen schien der politische Mittelpunkt von Jamaika zu sein.“

1976 eskalierte dann die Situation

im Black Art Studio, Island Records lehnten sogar drei seiner Produktionen ab und Bob Marley erkrankte zu dieser Zeit an Krebs. Die Musikjournalistin Vivienne Goldman fand Perry Bananen anbietend und Geldscheine essend auf seinem Anwesen. Der Rolling-Stone-Journalist fragte ihn, ob das noch Reggae sei. Darauf antwortete Perry, er möchte „Erdmusik und Rootsmusik, Wirbelwindmusik oder gar Soul genannte Musik machen, bloß keinen Reggae. Ich habe den Reggae erfunden, aber er beginnt mich zu langweilen.“

1989 heiratete er Mirelle Campell und zog in die Schweiz an den Zürichsee.

Reggae-Musik spielt heute auf Jamaika keine Rolle mehr. Reggae und Jamaika ist ein überholtes, altes kulturhistorisches Klischee,

Königsberger Klopse

Mein Rezept zum Nachkochen,
einfach in etwa 40 Minuten



Zutaten

75 ml Schlagsahne
30 g Butter
30 g Mehl
30 g Kapern
1 Brötchen vom Vortag
1 Zwiebel
1 Ei
1 Eigelb
1TL Senf
Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Das Brötchen im kalten Wasser einweichen
2. Die Zwiebel kleinhacken und mit dem Hackfleisch, dem Ei und dem ausgedrückten Brötchen in eine Schüssel geben. Das Ganze gut durchkneten und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen.

3. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Klopse darin 10 Min. sieden lassen (nicht kochen).

Klopse mit der Kelle aus dem Wasser holen, etwa ½ l von der Brühe abmessen.

4. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen und das Mehl darin anschwitzen, unter Rühren die Brühe langsam dazugeben, das Ganze 5 Min. köcheln lassen.

5. Die Kapern abtropfen lassen. Die Sahne und das Eigelb verrühren. Die Eimischung dann vorsichtig unter die Soße rühren. Die Soße darf nicht mehr kochen!

6. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Kapern dazu geben.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Euer Smiley wünscht euch ein gelungenes Essen und guten Appetit!

das von fröhlich-bekifften und tanzenden Jamaikanern bei swingender Musik gekennzeichnet ist, die dann aber auf der anderen Seite ihre politischen Rechte einfordern. Der Reggae hat sich auch immer weiterentwickelt und wird ab den 1980er-Jahren „Dance Hall“ genannt.

Seitdem ist auch in den Songs nicht mehr viel von Spiritualität zu hören. Der Musikjournalist Andreas Müller meinte sogar, dass die Musik heute knallhart sei, gespickt mit sexuellen Anspielungen, Gangsterverherrlichungen – und teilweise sogar brutal homophob ist. Er könnte sich nicht vorstellen, dass die UNESCO diesen Teil der Reggae-Musik mitbedacht hat und auszeichnen wollte.

Zum Schluss noch einige Bekannte Reggae-Bands:

- Bob Marley and the Wailers
- Peter Tosh
- Black Uhuru
- Burning Spear
- Lee Scratch Perry

Ich hoffe, meine kleine Reportage über die Reggae Musik hat euch gefallen.

M. Boche, Hobby-Studiomusiker und Redakteur.

Quellen:

<https://www.was-war-wann.de/musik/reggae.html>

<https://www.lernhelfer.de/schuelerlexikon/musik/artikel/reggae>

Wir alle mögen Bäume (mehr oder weniger). Zumindest ist mir noch kein Mensch in meinem Umkreis begegnet, der Bäume nicht leiden kann. Dafür einige, die sich scheinbar wenig bis keine Gedanken darüber machen, was diese Mitgeschöpfe (die schon wesentlich länger als wir Menschen auf diesem Planeten angesiedelt sind) für uns leisten. Viel altes Wissen unserer Vorfahren schlummert im Dunklen und (dank Peter Wohlleben und anderen) hat heute auch viel neues Wissen Popularität erlangt. Wir können (auch für unsere Psyche!) sehr davon partizipieren.

Ich möchte Euch an dieser Stelle einladen, sowohl altes als auch neues Wissen über die Bäume, die „direkt vor unserer Nase stehen“ (nämlich z. B. im Garten oder in „unserer“ Straße) zu entdecken oder auch aufzufrischen.

1. Birke

Wer von uns kennt sie nicht, diesen überaus schönen Baum mit der eindeutig einprägsamen weiß-schwarzen Rinde. Auch das helle Grün der Blätter nach einem langen Winter kann eine Freude im Herzen entfachen, ist es doch meist der allererste Baum, der zu dieser Zeit wieder anfängt, neue Lebendigkeit zu zeigen. Es ist der Baum des Frühlings und der reinen Freude (wenn man nicht allergisch ist).

a) Fakten

Birken sind Laubbäume. Junge Birken haben eine schneeweiße Rinde, ältere Bäume bekommen schwarze Risse und einen eher grauen Stamm, der borstig und schuppig erscheint. Die Birke kann bis zu 30 m hoch werden. Sie

wächst in ganz Europa im Norden, in Wäldern, an Ufern und in Torfmooren, aber auch in Nordamerika, Kanada und Asien.

Weltweit gibt es fast 100 verschiedene Birkenarten, in Deutschland existieren vier (Zwerg-, Strauch-, Hänge- und Moorbirke). Sie vertragen Frost besser als andere Bäume und waren auf Island und Grönland lange die einzigen Bäume überhaupt.

b) Mythologie und Heilkraft

Birken sind nordische Bäume und wurden also auch im Norden schon in uralten Zeiten verehrt. Die Birke war, aufgrund der silbern schimmernden Rinde, verschiedenen Gottheiten geweiht: bei den Germanen der Mondgöttin Thrud, der Göttin Freya (Liebe und Ehe) und dem Gott Thor (Krieg und Donner).

Bei den irischen Kelten der Göttin Brigid (Herrscherin über das Feuer, die Wiedergeburt und die Vegetation), deren Name Brigid sich wie jener der Birke ebenfalls vom indogermanischen Stamm «bhereg» (glänzen) ableitet.

Noch heute steht die Birke auch in Europa für eine beginnende Liebe oder „den Neubeginn“. So wird das Maibaum-Fest auch heutzutage mit einem geschälten und geschmückten Birkenstamm begangen.



Die Heilkraft der Birke bzw. der Bestandteile der Birke konzentriert sich im Wesentlichen auf die Anregung des Stoffwechsels. Ein Birkenblätter-Tee kann diesbezüglich stärkend, blutreinigend und entwässernd wirken. Viele Entschlackungs-Tees, die im Drogeriemarkt zu kaufen sind, enthalten Birkenblätter als Hauptbestandteil. Bir



kenzucker (Xylit) ist hierzulande noch nicht sehr lange „modern“, wurde jedoch schon Ende des 19. Jahrhunderts entdeckt. Es ist ein Süßungsmittel aus dem natürlichen pflanzlichen Rohstoff Birke (und auch Buche). Es sieht aus und schmeckt wie Zucker und ist genau so süß. Seine positiven Eigenschaften für Zähne und Mund sind

durch viele Studien belegt. Da es kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel hat, ist es bei Diabetikern besonders beliebt. Birkenzucker kommt in der Natur in verschiedenen

Gemüse- und Obstsorten vor. Der menschliche Körper synthetisiert in der Leber täglich etwa 15 Gramm.

2. Kiefer

Die Kiefer ist für mich ein besonderer Baum. Er ist einer der ersten, an den ich mich bewusst erinnere, da ich in meiner Kindheit mit meinem Vater in unserem Garten am Fuß einer Kiefer immer Nüsse auslegte, um „das Eichhörnchen namens Mucki“ anzulocken (natürlich glaubte ich, dass es immer dasselbe Eichhörnchen war :-)).

a) Fakten

Kiefern, auch Föhren genannt, gehören zu den Urbäumen, die schon vor Jahrtausenden unsere Erde bewaldeten. Sie sind anspruchslose, immergrüne Nadelbäume und gedeihen sowohl vereinzelt als auch in Gruppen und Wäldern, auf sandigem Boden und sogar auf Felsen. Die Kiefer wird bis zu 30 Meter hoch,

hat unten keine Äste und streckt sich mit asymmetrisch-schirmartig geöffneter Krone dem Himmel entgegen. Besonders interessant finde ich, dass es 30 Jahre dauert, bis eine Kiefer zum ersten Mal blüht (bei uns im Mai). Sie kann 800 bis 1000 Jahre alt werden, wenn sie nicht vorher als Nutzpflanze für

Möbelbau verwendet wird. In Deutschland ist die Kiefer die zweithäufigste Baumart und es gibt ungefähr 100 verschiedene Kiefernarten weltweit.

b) Mythologie und Heilwissen

Aufgrund ihrer Stärke verehrten Germanen und Alemannen die Kiefer als Symbol der Langlebigkeit und Ausdauer. Grabstätten und Ratsplätze wurden auch mit Kiefern umsäumt. Die Kiefer gilt seit jeher als Symbol ewigen Lebens. Auch der Beinamen „Mutter der Weisheit“ wurde ihr wahrscheinlich wegen ihrer Genügsamkeit gegeben.

Die Heilwirkung der Kiefer kannte wohl schon Hippokrates, der das Harz u. a. als Räuchermittel verwendete. Das ätherische Öl aus den Kiefernadeln kann besonders bei Atemwegsproblemen (festsitzender Husten, Bronchitis, Halsschmerzen, Heiserkeit) über Inhalation helfen und schleimlösend und beruhigend wirken. Auch in Bädern, Tees und Einreibungen werden die Zutaten der Kiefern-pflanze bzw. deren Extrakte und Öle gerne genutzt.

Wer kennt noch den Begriff Kienspan? Kienspäne wurden noch bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts als wichtigste Lichtquelle in der ärmeren Bevölkerung genutzt. Sie wurden aus dem unteren Teil des Kiefernstammes fingerdick und meist 20 cm lang geschnitzt. Nach anschließender sorgfältiger Trocknung wurden sie noch in Harz getaucht. Dadurch brannten die Späne für ca. zwei Stunden und erfüllten einen Raum gleichzeitig mit einem harzigen Geruch.

Barbara Ihlefeldt

Interview mit Ilona Klein

zum Angebot „KOMMIT – KOMPetenz durch MITarbeit“ in Lankwitz



GeistesBlitz: Wie oft kann man denn ins KOMMIT gehen und wie lange geht dort die Arbeit?

Ilona Klein: Ins KOMMIT kann man fünf Tage in der Woche gehen, davon à zwei Stunden und jede*r Besucher*in hat andere Zeiten. Man kann sich aussuchen, ob man z. B. von 9 Uhr bis 11 Uhr kommt oder von 11 Uhr bis 13 Uhr oder von 12 Uhr bis 14 Uhr.

Wenn man zu spät kommt, das ist jetzt neu, kann man die Zeit auch nacharbeiten, so kommt man auf sein Geld.

Maximal ist es möglich, zehn Stunden in der Woche, verteilt auf fünf Tage, zu arbeiten. Mehr als zwei Stunden pro Tag ist das Arbeiten aber nicht möglich. Was man aber machen kann, nach Rücksprache,

ist, dass man weniger als fünf Tage in der Woche kommt. Ich habe zum Beispiel freitags frei und arbeite an den anderen Tagen jeweils zwei Stunden – und komme so auf acht Stunden in der Woche.

Welche Tätigkeiten gibt es denn im KOMMIT? Was kann man dort arbeiten?

Wir bekommen manchmal Aufträge, wir haben in der Vergangenheit z. B. kleine Wimpernrollen, die aussehen wie Zahnstocher, gezählt, und dann in einer Pappschachtel, die wir vorher gefaltet haben, verpackt. Das war ein Auftrag für einen Friseur.

Bei einem anderen Auftrag, den wir jahrelang hatten, war unsere Aufgabe, **Vogelhäuser** anzumalen. Da haben die Anleiter zunächst mit

einem Edding Konturen gezogen, und wir haben das dann mit bunten Farben ausgemalt. Die Vogelhäuser wurden dort vorher in der Holzwerkstatt gefertigt.

Wir haben aber z. B. auch schon mal Engel hergestellt für die Weihnachtszeit. Die wurden auch gut verkauft.

Solche Aufträge, an denen wir länger arbeiten gab es jetzt aber schon lange nicht mehr, und handwerkliche Sachen haben wir zurzeit gar nicht.

Andere Arbeiten, die gemacht werden können, sind z. B. verschiedene Handarbeiten wie **Stricken** und **Häkeln**. Ich stricke zur Zeit Topflappen. Danach werde ich lernen, Deckchen zu stricken, mit einer dünnen Wolle. Das werden so Fi

letdeckchen für den Tisch, die sind dann oval oder viereckig. Da muss man sich beim Stricken sehr konzentrieren. In einem Buch habe ich gesehen, dass das vorgegeben ist mit Rechts- und Linksmaschen, dann steht im Buch ein „R“ oder ein „L“. Wenn man abgelenkt wird beim Stricken, dann kann es passieren, dass ich in eine falsche Reihe komme und Fehler mache. Also muss man da total konzentriert sein, aber das möchte ich versuchen.

Manche machen auch **Gartenarbeiten** wie Sprengen oder Einpflanzen oder Unkrautzupfen.

Bekommt man die Arbeit auch bezahlt?



In der Stunde bekommt man 1,60 Euro, aber nur, wenn man auch erscheint und vor Ort ist. An Tagen, an denen man nicht kommt, erhält man auch kein Geld.

Und zu welchen Zeiten hat das KOMMIT auf?

Es ist von 9 Uhr bis 16 Uhr offen.

Wie ist denn die Atmosphäre dort? Ist es eher laut oder eher ruhig?

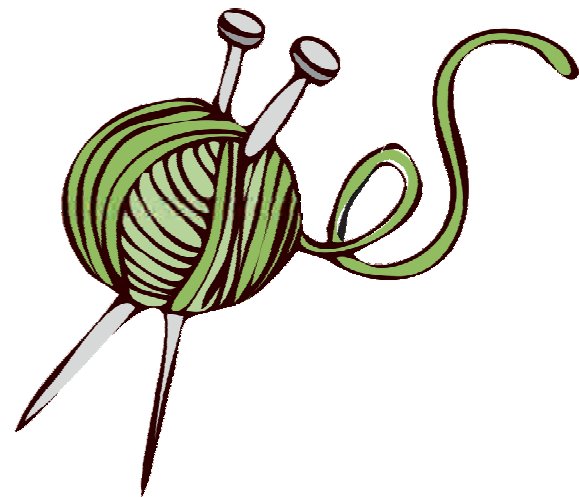
Einige sind schon ein bisschen lauter, eine Kollegin z. B. hat Tourette und schreit dann schon mal Schimpfwörter. Uns ist das von den Anleiter*innen erklärt worden, dass sie das nicht extra macht, und dann ist das auch in Ordnung.

Ansonsten ist es ruhig, ein Besucher kommt schon mal und nervt, dann sage ich ihm „komm, lass mich in Ruhe“, und dann geht er auch wieder.

Wenn man über die Mittagszeit im KOMMIT ist, besteht auch die Möglichkeit, etwas zu essen?

Ja, es gibt Essen mit Nachschlag, und Kompott gibt es immer. Ich habe dort jahrelang auch gegessen, ich bin ja schon sieben Jahre dort, aber mir schmeckt es mittlerweile nicht mehr. Ich nehme mir dann was zu Essen mit.

Das ist dann natürlich etwas teurer als das Essen dort, das nur einen Euro



kostet, aber ich möchte nicht mehr für einen Euro essen gehen.

Muss man einen Antrag stellen, wenn man ins KOMMIT gehen möchte?

Das wird alle ein bis zwei Jahre neu beantragt, das machen aber die Anleiter*innen dort vor Ort. Sie schreiben einen Bericht und kümmern sich um den Antrag beim Amt.

Hat man auch Urlaubszeiten?

Ja, man hat Urlaub, dieser ist aber unbezahlt, weil ja nur Anwesenheit zählt. Ich habe Urlaubstage – ganz viele sogar – die kann ich gar nicht abbummeln, weil jeden Monat kommen neue dazu und sie sammeln sich weiter an.

Vielen Dank für das interessante und informative Interview.

Das Interview führte Ilja Ruhl.

Wer weitere Informationen zum Projekt „KOMMIT“ haben möchte, findet diese im Internet (Link eingetippen oder QR-Code scannen):



<https://lwerk-berlin.de/rehabilitation/kommit/>

„Freundschaft
ist Hilfe und
spornt zu edlen
Taten an.“

Thema: Freundschaft

Freundschaft, was für ein schönes Wort! Kennzeichnet es doch die spezielle Beziehung zwischen zwei Menschen. Haben wir nicht alle Bilder im Kopf, wenn wir das Wort Freundschaft hören oder lesen?

Bei vielen Menschen tauchen bei dem Thema Freundschaft Fragen auf, wie z. B.: „Was ist der Unterschied zwischen einer Männerfreundschaft und einer Frauenfreundschaft?“ „Können Männer und Frauen auch einfach nur gute Freunde sein?“ Was ist der Unterschied zwischen einer Freundschaft und einer Bekanntschaft?

Hast du dich schon jemals gefragt, ob du eine gute Freundin oder ein guter Freund bist? Jetzt hast du die Gelegenheit dazu!

Da wir uns hier schwerpunktmäßig mit dem Thema Philosophie befassen, werde ich den Freundschaftsbegriff in der Philosophie etwas genauer erklären.

Fangen wir also an. Zunächst möchte ich klären, was der Begriff Freundschaft eigentlich bedeutet. Gefolgt vom Thema der Unterscheidung zwischen Männer- und Frauenfreundschaften. Und – zu guter Letzt – noch die skizzenhafte Begriffsbestimmung der Freundschaft aus philosophischer Sicht.

Der Begriff der Freundschaft:

Freundschaft ist ein Prozess zwischen zwei Menschen. Eine Freundschaft ist eine freiwillige, auf gegenseitiges Interesse, Bemühen und Teilnahme an der anderen Person ausgerichtete Beziehung. Sie ist u. a. gekennzeichnet von einem interessierten ausgewogenen Geben und Nehmen. Das schlägt sich zum Beispiel darin nieder, dass es ein ausgewogenes Sprechen und Zuhören beinhaltet. Eine Freundschaft zeichnet sich z. B. auch darin aus, dass beide Menschen am Leben des Anderen teilhaben. Das bedeutet, Freunde führen eine durch und durch persönliche Beziehung zueinander, in der beide ein Interesse am Schicksal des anderen teilen. Das heißt, Freunde lässt das Schicksal des anderen nicht kalt. Des weiteren ist eine Freundschaft gekennzeichnet von gegenseitiger Offenheit. Offenheit wiederum ist ein Zeichen von Vertrauen. Beides braucht die Freundschaft. Ferner wird eine Freundschaft aufgebaut und existiert nicht per se sofort.

Was ist der Unterschied zwischen einer Männer- und einer Frauenfreundschaft?

Männerfreundschaften sind oft geprägt von gemeinsamen Themen und der Konzentration auf etwas Drittes, z. B. Fußball, Autos, Mode, Musik usw., wobei

das gemeinsame emotionale Erleben und der Spaß im Vordergrund stehen.

Bei Frauenfreundschaften verhält es sich etwas anders. Dort liegt der Schwerpunkt mehr in der Konzentration auf das Miteinander, d. h. der Austausch von Gefühlszuständen, Geheimnissen, Problemen oder Vorlieben stehen im Vordergrund und sind sehr wichtig für die Freundschaft.

Die skizzenhafte Begriffsbestimmung der Freundschaft aus philosophischer Sicht.

Bevor ich mit der Begriffsbestimmung beginne, möchte ich ganz gerne ein paar Zitate zum Thema Freundschaft voranstellen.

Francis Bacon (1561-1626):

„Ohne Freunde ist die Welt nur eine Wildnis.“

Plutarch (ca. 45 - ca. 120 n. Chr.): „Ich brauche keinen Freund, der sich ändert, wenn ich mich ändere, und der nickt, wenn ich nicke. Mein Schatten macht das viel besser.“

Fangen wir nun mit der Begriffsbestimmung der Freundschaft an. Ich nehme mal die Freundschaftsbestimmung des Philosophen Aristoteles als Beispiel. In seiner „Nikomachischen Ethik“ teilt er nämlich die Freundschaft in drei Gruppen ein.

1. Freunde zum Vergnügen: Das sind soziale Bindungen, die hergestellt werden, um gemeinsam die Freizeit zu genießen, z. B. Sport, Hobbys, Party, Essen.

2. Freunde zum Nutzen: Das sind soziale Bindungen, die ihre Motivation aus arbeitsbedingten Gründen oder bürgerlichen Pflichten heraus entstehen lassen, z. B. wenn man mit einem Arbeitskollegen oder Nachbarn befreundet ist.

3. Wahre Freunde: Sie sind Spiegel zueinander und eine einzige Seele, die in zwei Körpern wohnt. In Armut oder anderen Schicksalsschlägen sind wahre Freunde eine sichere Zuflucht.

So, das war es erst mal zum Thema Freundschaft in der Philosophie. Vielleicht habt ihr Lust, mir ein paar Kommentare oder Erfahrungen zum Thema Freundschaft mitzuteilen. Wenn ihr wollt, können wir eure Kommentare dann auch in der nächsten Ausgabe des GeistesBlitz veröffentlichen. Geht es euch wohl.

M. Boche, Hobby-Philosoph

Buchrezension

Lang Lang
(mit David Ritz)

Musik ist meine
Sprache. Die
Geschichte
meines Lebens

Ullstein
Taschenbuch,
2010

288 Seiten,
9,95 Euro



Dieses Buch ist eine bemerkenswerte und mutige Begegnung mit einem Ausnahme-Künstler. Er hat viel zu erzählen und gleichzeitig Kluges zu sagen. Lang Lang erzählt uns in diesem Buch seine Lebensgeschichte.

Sein Elternhaus ist arm, seine Kindheit freudlos, sein Vater sehr streng. Lang Lang wurde 1982 in China geboren und gewann schon mit fünf Jahren seinen ersten Klavierwettbewerb.

Trotz der widrigen Umstände kann Lang Lang schon in jungen Jahren unvergleichlich gut Klavierspielen. Sein Talent trägt ihn schließlich auf die Bühnen der Welt.

Schon als Zweijähriger bekommt Lang Lang von seinen Eltern ein Piano geschenkt und beginnt zu spielen. Im Fernsehen sieht er sich lieber Klavierkonzerte statt Tom und Jerry an.

Er hat nur einen Wunsch: Er will ein großer Pianist werden. Von da an übt er Stunden um Stunden am Klavier. Sein Vater unterstützt ihn nach allen Kräften und will ihn zum Weltstar machen.

Dies ist die faszinierende Geschichte eines Starpianisten, der seine Karriere vor allem seiner innigen Liebe zur Musik verdankt.

Fazit: Eine hervorragende Biografie. Sehr lesenswert und für jeden Musikliebhaber, gerade im Bereich klassische Musik nahezu ein Muss.

M. Boche (Studio-Musiker)



Die Reise der Perspektive Zehlendorf in die Sächsische Schweiz

(genauer gesagt nach Königstein, eine Reise in eine traumhafte
Landschaft mit jeder Menge Sehnsüchten nach mehr)

Steigen wir gleich ein in eine märchenhafte Reise. Es war eine Reise, die jeder Modelleisenbahn Ehre gemacht hätte. Bei bestem Frühlingswetter ging es per Zug in die Sächsische Schweiz nach Königstein. So schön wie das Wetter lag unser Domizil: idyllisch direkt an der Elbe. Als wir ankamen, freuten wir uns nach einer dreieinhalbstündigen Fahrt auf unser Zimmer, und ich kann hier mit Fug und Recht sagen, wir

waren alle zufrieden mit der Unterbringung. Die einen hatten den Wald direkt vor dem Fenster, die anderen die Elbe.

Nachdem jeder Zeit hatte, seine Koffer und Reisetaschen auszupacken, ging es zu unser ersten Besprechung der Tagesziele und Angebote mit unseren Betreuern. Diese Besprechung um 17:30 Uhr war unser einziges tägliches Pflichtprogramm. Danach war es Zeit für das Abendessen. Die meisten von uns hatten auch den entsprechenden Hunger entwickelt und freuten sich auf die erste Mahlzeit bei einem reichhaltigen Buffet in unserer neuen Bleibe. Danach konnten wir über unsere Zeit frei verfügen. Einige machten sich mit der näheren Umgebung vertraut, andere genossen einfach den idyllischen Ort, wiederum andere waren von der frischen Luft so schnell müde, dass sie frühzeitig zu Bett gingen.

Eigentlich versprach es Ruhe und Erholung, doch gleich in der ersten Nacht wurden wir unsanft um 4 Uhr geweckt, weil am gegenüberliegenden Ufer die





Bahngleise erneuert wurden. Ich kann aber an dieser Stelle vorausschicken, dass sich die Störung nicht wiederholte und für Erholung und Ruhe noch genug Raum blieb.

Am ersten Tag war ein Ausflug zur Festung Königstein geplant. Nach dem Frühstück ging es – nicht ganz ohne Anstrengung – zu der zuvor genannten Festung. Immerhin ging es für die „Tapferen“ auf eine steile Anhöhe von 361 Metern, alternativ hätte man auch mit einem antiken Bus fahren können, wovon einige „Fußfaule“ auch Gebrauch machten. Manch einer hat bestimmt seine Entscheidung, die Festung zu Fuß er-

ein Hektar ist, es sind 100 m x 100 m und insgesamt 10.000 Quadratmeter – und das mal 9,5 ist die Fläche der Festung. Die Ausmaße sind dermaßen gigantisch, dass extra ein Aufzug an die Festungsmauer gesetzt wurde. Das alleine ist schon beeindruckend gewesen. Diese Festung konnte nie erobert werden und besitzt den zweittiefsten Brunnen einer Festung in Europa. Was aber wirklich am meisten beeindruckte, war das Panorama in alle Himmelsrichtungen. Der Ausblick war atemberaubend.

Auf den Rückweg zu unseren Heim nutzten einige die Gelegenheit, einen Snack in Königstein selbst einzunehmen, andere nutzten die Zeit für einige Besorgungen oder einen Einkauf vor Ort.

Da das Treffen um 17:30 anstand, welches der späteste Treffpunkt zum Sammeln war, waren auch alle pünktlich zu dieser Zeit zurück, um die nächsten Pla-



obern zu wollen, im Nachhinein bereut. Am Ende war man über seine eigene körperliche Leistungsfähigkeit mehr als zufrieden, und das mit Recht. Der eine oder andere beschloss nach dem ersten Tag, den nächsten Tag wesentlich ruhiger anzugehen.

Vielleicht ein paar Anmerkungen zur Festung Königstein: Diese Festung gilt als die größte Festung Europas mit rund 9,5 Hektar Areal. Damit man eine Vorstellung hat, was





nungen und Vorschläge zu hören. Am nächsten Tag, wer wollte, konnte als Gruppe Bad Schandau in Angriff nehmen. Es wurde Nacht und ein neuer Tag kündigte sich an.

Der zweite Tag. Nach dem Frühstück um 10:00 Uhr ging es also mit einer Gruppe zur Bahn nach Königstein mit Fahrziel Bad Schandau. Viele gestalteten den Tag komplett anders, und manch einer machte sich schon auf den Weg nach Dresden, um die Altstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten vorab in Augenschein zu nehmen. Die eigentliche Gruppenfahrt nach Dresden war offiziell für den vierten Tag geplant. Andere nutzen die Zeit, um die nähere Umgebung auszukundschaften, wieder andere wollten eine Dampferfahrt auf der Elbe machen, und wiederum einige ließen einfach nur die Seele baumeln, um Kraft für den dritten Tag zu sammeln. So wurde die Reise den individuellen Bedürfnissen aller Beteiligten gerecht.

Der dritte Tag war schon zu Beginn der Reise zur freien Verfügung gestellt worden. Einige wollten erneut nach Bad Schandau, diesmal mit konkreten Zielen.

In Bad Schandau bestiegen die Gruppenmitglieder die Kirnitztalbahn, wir würden sagen, eine Tram oder Straßenbahn. Diese Bahn ist die einzige in Deutschland, die in einen Nationalpark einfährt. Sie gehört zu einem der kleinsten Straßenbahnbetriebe Deutschlands. Ziel war der Lichtenhainer Wasserfall und der sogenannte „Kuhstall“. Dieser „Kuhstall“ ist eine Höhle im Sandstein, der in den Kriegsjahren als Unterschlupf für das Vieh der Bauern diente. Einige machten sich vom Wasserfall zu Fuß auf den Rückweg – und waren auch die letzten, die unseren berüchtigten 17:30-Uhr-Treffpunkt erreichten.



Andere nutzten diesen Tag innerhalb von Königstein, um sich noch einmal zu verwöhnen mit Pizza oder Kuchen. Wiederum eine andere Gruppe machte sich auf den Weg zum Gipfel von Lilienstein, erklimmen unter Mühsal den Gipfel und genossen die herrliche fantastische Aussicht.

An diesem Abend sollten noch zwei Höhepunkte folgen. Einer davon war der Grillabend. Es gab für jeden etwas, es gab Hühnerschnitzel, Nackensteaks, Würstchen, Maiskolben und vegetarische Spieße. Dazu gab es eine kleine Auswahl an schmackhaften Salaten. Den Abschluss bildete ein Konzert mit klassischer Gitarre, welches als zweiter Höhepunkt stimmungsvollen Anklang fand.

Für viele war dieser Tag wegen seiner Stimmung der schönste Tag.

Am letzten Tag, nach dem Frühstück, sollte es als Gruppe nach Dresden gehen. Nun brach tatsächlich der letzte volle Tag an. Bei manchen kam bei dem Ge-

danken etwas Wehmut auf. In Dresden teilten sich die Gruppenglieder in die unterschiedlichsten Interessen auf. Jeder konnte seinen Wünschen nachgehen.

Einige wollten die Frauenkirche sehen, andere den Zwinger oder die Semperoper. Andere wollten eine Dampferfahrt mitmachen, wieder andere wollten in die Gemäldegalerie Alte Meister, um dort Bilder der Renaissance und altniederländische Malerei zu betrachten. Das war nur eine kleine Auswahl, es waren auch noch viele andere Meister und Epochen vertreten. Alles in allem reichte die Zeit nicht für alles Sehenswerte aus.

Den Abend verbrachten wir mit Koffer- und Reisetaschepacken, schließlich mussten wir um 9:00 Uhr schon aufbrechen, damit wir pünktlich den Bus bekommen, der uns zum Bahnhof brachte.

Als Fazit kann man festhalten, dass die Reise ein voller Erfolg war, wie ich glaube, für jeden Einzelnen, der bei der Reise dabei sein durfte. Das Wetter spielte uns auf





der gesamten Reise in die Hände. Es war immer angenehm, und eigentlich waren die Temperaturen ideal zu nennen. Die Zimmer waren großzügig bemessen und die sanitären Einrichtungen waren klasse. Das Essen war ebenfalls gut zu nennen und abwechslungsreich. Unsere Betreuer waren eher unsere Begleiter. Das meine ich im positivsten Sinne. Sie waren immer ansprechbar, hilfsbereit, steckten voller kreativer Ausflugsziele und waren jeder Zeit offen für Vorschläge. An alle nochmals vielen Dank.

An dieser Stelle wollen wir uns auch an die Perspektive Zehlendorf wenden, die uns diese Reise ermöglicht hat und ihr dafür danken.

Viele werden sich gerne und voller Freude an diese wundervolle Zeit erinnern.

Michael Vogel



Buchrezension

Melody Beattie:

Die Sucht, gebraucht zu werden

Verlag: Heyne
12. Auflage, 2004

288 Seiten

9,99 Euro

Nehmen Sie die Schwierigkeiten anderer wichtiger als Ihre eigenen? Sind Sie verstrickt in die Probleme anderer Menschen und vernachlässigen Sie sich deshalb selbst?

Die Freunde und Angehörigen von Alkoholiker*innen, Drogenabhängigen und anderen süchtigen Menschen haben es oft schwerer als die Betroffenen selbst. Sie werden von den Problemen ihrer Partner oder Freunde erdrückt und fühlen sich oftmals überfordert, mit der veränderten Situation umzugehen.

Melody Beattie zeigt als Betroffene, wie man auch in der Beziehung mit einem süchtigen Menschen bestehen kann. Sie gibt Mut und steht an der Seite derjenigen, die verzweifelt sind und aufgeben wollen.

Mein Fazit:

Als Betroffener kann ich nur sagen, ein sehr gutes und informatives Buch. Es bringt die Krankheit Co-Abhängigkeit auf den Punkt. Es erklärt die Co-Abhängigkeit und dient gleichzeitig als Arbeitsbuch.

Des Weiteren befindet sich am Ende des Buches eine Adressenliste von Organisationen und Verbänden wie z. B. Al-Anon, Anonyme Alkoholiker, Fachkrankenhäusern für Suchtkranke u. v. m.

Melody Beattie hat mir mit ihren Büchern sehr geholfen, meine Sicht auf Dinge zu verändern, und mir Alternativen angeboten. Es stand und steht mir aber immer frei, ob ich diese befolge oder nicht.

Das Meditationsbuch für jeden Tag im Jahr benutze ich seit über 20 Jahren.

M. Boche (Literaturfan)



Internet-Unterstützung für Menschen mit einer psychischen Erkrankung

Beim 1. Internationalen Symposium „Internet und Psychiatrie“ sagte Prof. U. Hegerl (Psychiatrische Klinik der Universität München), gerade in der Psychiatrie bietet das Internet neue Perspektiven. Das Internet sei ein anonymes, niedrigschwelliges Angebot, das vielen den Kontakt zu den anderen Betroffenen



erleichtere. Der direkte Kontakt zum Arzt oder der Ärztin und zu anderen Betroffenen stelle eine weitere Form zur Unterstützung bei dem Umgang mit der psychischen Erkrankung dar.

Wir Klient*innen kennen alle die technischen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts: Internet, Computer, Handy, Smartphone, digitale Vernetzung. Aber nicht alle von uns sind technisch auf dem neuesten Stand, geschweige denn haben vor einem Computer gesessen oder ihn bedient.



Sind eigentlich in Wohngemeinschaften Möglichkeiten gegeben, einen Internetzugang zu benutzen? Werden Klient*in

nen geschult, um das Internet zu nutzen? Haben Klient*innen ein Smartphone, PC, Tablet oder Handy?

Gerade in der heutigen Zeit ist es immer wichtiger, einen Internetzugang zu haben, um z. B. Arzttermine auszumachen, oder um sich mit anderen Betroffenen zu vernetzen, um sich auszutauschen.

Im Berliner Koalitionsvertrag 2021 steht festgeschrieben, dass der Zugang zur Bildung und zum lebenslangen Lernen der Schlüssel für ein selbstbestimmtes und freies Leben darstellt.

Dazu gehört dann auch die freie Nutzung von Internetportalen wie z. B. digitale Bibliotheken, Universitäten, Bildungsplattformen.



Es muss gewährleistet sein, dass jeder von psychischer Erkrankung oder Beeinträchtigung Betroffene die Möglichkeit erhält, sofern sie bzw. er das auch möchte, einen kostenlosen Computerkurs und eine Einführung ins Internet zu bekommen.

Ferner plädiere ich dafür, dass jede*r Betroffene ein kostengünstiges Endgerät erhält. Es gibt heute sehr günstige PC, Smartphones aus zweiter Hand, die neu aufbereitet werden, so dass sie auch wieder voll funktionstüchtig sind.



Des Weiteren bitte ich um digitale Sachspenden, z. B. noch funktionstüchtige Handys, Tablets, PC, um diese dann an bedürftige Klient*innen zu verteilen. Wenn Sie sich angesprochen fühlen oder Endgeräte zur Verfügung stellen möchten, melden Sie sich

doch unter dieser Internet-Adresse bei Herrn Boche:

Mibo1_2000yahoo.de

Vielen Dank für Ihr Engagement.

M. Boche (Redakteur beim Geistes-Blitz)



Sommerzeit

Sommer, Wärme, herrliche Zeit

Kinder spielen im großen Teich,

Spielen, wenn auch von ganz anderer Art

machen es die Tiere, auf ihre Art.

Amsel, Drossel, Fink und Star,

Alle sind schon wieder da

Schlussendlich planschen auch sie im großen Teich

Was für ein Vergleich

(Andromeda)