

# Feelfalt

 **ABeSa**  
Ambulante Hilfen GmbH

Ausgabe 09 - 2025/2026



**Erkundungstour Barmbek**

**Über die Seele**

**Steine als Leinwand**

**Kochen um die Welt**

**20**  
JAHRE  
ABeSa

*"Lass uns die Unterschiede feiern und  
Gemeinsamkeiten entdecken, denn in  
der Vielfalt liegt unsere Stärke."*

## **Impressum**

9. Ausgabe Oktober 2025

Herausgeber:  
ABeSa ambulante Hilfen GmbH  
Schulweg 48  
20259 Hamburg  
Tel: 040 / 401 899-05  
Fax: 040 / 401 899-06  
Mail: [zeitung@abesa-hh.de](mailto:zeitung@abesa-hh.de)

*Die in dieser Zeitschrift enthaltenen Beiträge geben die  
Meinungen der jeweiligen Verfasser wieder und müssen nicht  
mit der Meinung der Redaktion oder von ABeSa  
übereinstimmen.*

Sie können die Feelfalt übrigens auch als Online-Ausgabe über  
die Website [www.abesa-hh.de](http://www.abesa-hh.de) herunterladen!

Redaktion:  
Ulrich Nebel, Katharina Culav, Moska Yasiny, Yasmin Cattan,  
Martin Buchholz

Titelbild: Tatjana Kähler

v.i.S.d.P:  
Wolfgang Riebesell

Druck:  
Alsterspectrum

**INHALTS-**

**VERZEICHNIS**

<b>VORWORT</b>	<b>Seite 3</b>
<b>20 JAHRE ABESA HAMBURG</b>	<b>Seite 4 - 12</b>
<b>KOCHEN UM DIE WELT</b>	<b>Seite 13 - 16</b>
<b>PEOPLE PLEASING</b>	<b>Seite 17 - 19</b>
<b>ERKUNDUNGSTOUR BARMBEK</b>	<b>Seite 20 - 24</b>
<b>STEINE ALS LEINWAND</b>	<b>Seite 25 - 30</b>
<b>SCHATZKISTE WALD</b>	<b>Seite 31 - 34</b>
<b>SCHIZOPHRENIE</b>	<b>Seite 35 - 36</b>
<b>HEILIGENHAFEN 2025</b>	<b>Seite 37 - 39</b>
<b>DAS VERMÄCHTNIS DES WINDES</b>	<b>Seite 40</b>
<b>TRADITIONEN AUS ALLER WELT</b>	<b>Seite 41 - 44</b>
<b>INTERVIEW MIT DER KI</b>	<b>Seite 45 - 48</b>
<b>LEBEN MIT DEMENZ</b>	<b>Seite 49 - 52</b>
<b>NACHWORT</b>	<b>Seite 53</b>
<b>DIE REDAKTION</b>	<b>Seite 54</b>

# VORWORT

„Viele verschiedene  
Blumen ergeben  
einen Strauß.“  
Islamisches Sprichwort

Diese 9. Ausgabe der Feelfalt erscheint etwa einen Monat früher als die letzten Jahre – ABeSa Hamburg feiert 20 jähriges Jubiläum und da lassen wir es uns als Redaktionsgruppe nicht nehmen, mit unserer neuesten Ausgabe schon bei der Jubiläumsfeier im Oktober präsent zu sein.

Wir waren dies Jahr selbst gespannt, was uns für die Jubiläumsausgabe alles an Inhalten und Themenvorschlägen einfällt und von außen erreichen würde und wie immer ist ein vielfältiger Themenmix dabei herausgekommen.

Einerseits die bewährten und bekannten Rubriken wie Kochen um die Welt, über die Seele, Stadtteilrundgänge in Hamburg, andererseits natürlich auch eine Übersicht über 20 Jahre ABeSa im Zusammenhang mit dem gesellschaftlichen und politischen Geschehen in dieser Zeit.

Besonders freuen wir uns, dass sich die Redaktion um ein neues Mitglied aus unserem Team Wilhelmsburg erweitert hat, und erhoffen uns dadurch neue Perspektiven und Impulse.

Aus Wilhelmsburg kommt auch die Gestaltung unserer Titelseite - wie schön, wenn wir uns fühlen könnten, als würden wir in Begleitung eines Delfins über ein buntes Meer segeln.

Wir haben ChatGPT um ein Interview gebeten und siehe da, die KI stellt sich sehr gut und im günstigsten Licht dar.

Der Stadtteil Barmbek wird vorgestellt und das Team Billstedt/Horn berichtet von seiner diesjährigen Klientenreise, außerdem veröffentlichen wir wieder Text- und Bildbeiträge von Klienten und vieles andere mehr.

Wir wünschen Ihnen / Euch viel Spaß bei der Lektüre und behalten Sie einen klaren Kopf bei all den auf uns einstürmenden Ereignissen!

Für die Redaktion

**Ulrich Nebel**



# 20 Jahre ABeSa Hamburg

„Vielfalt bedeutet, zur Party eingeladen zu werden;  
Integration bedeutet, zum Tanzen aufgefordert zu werden.“  
Verna Myers

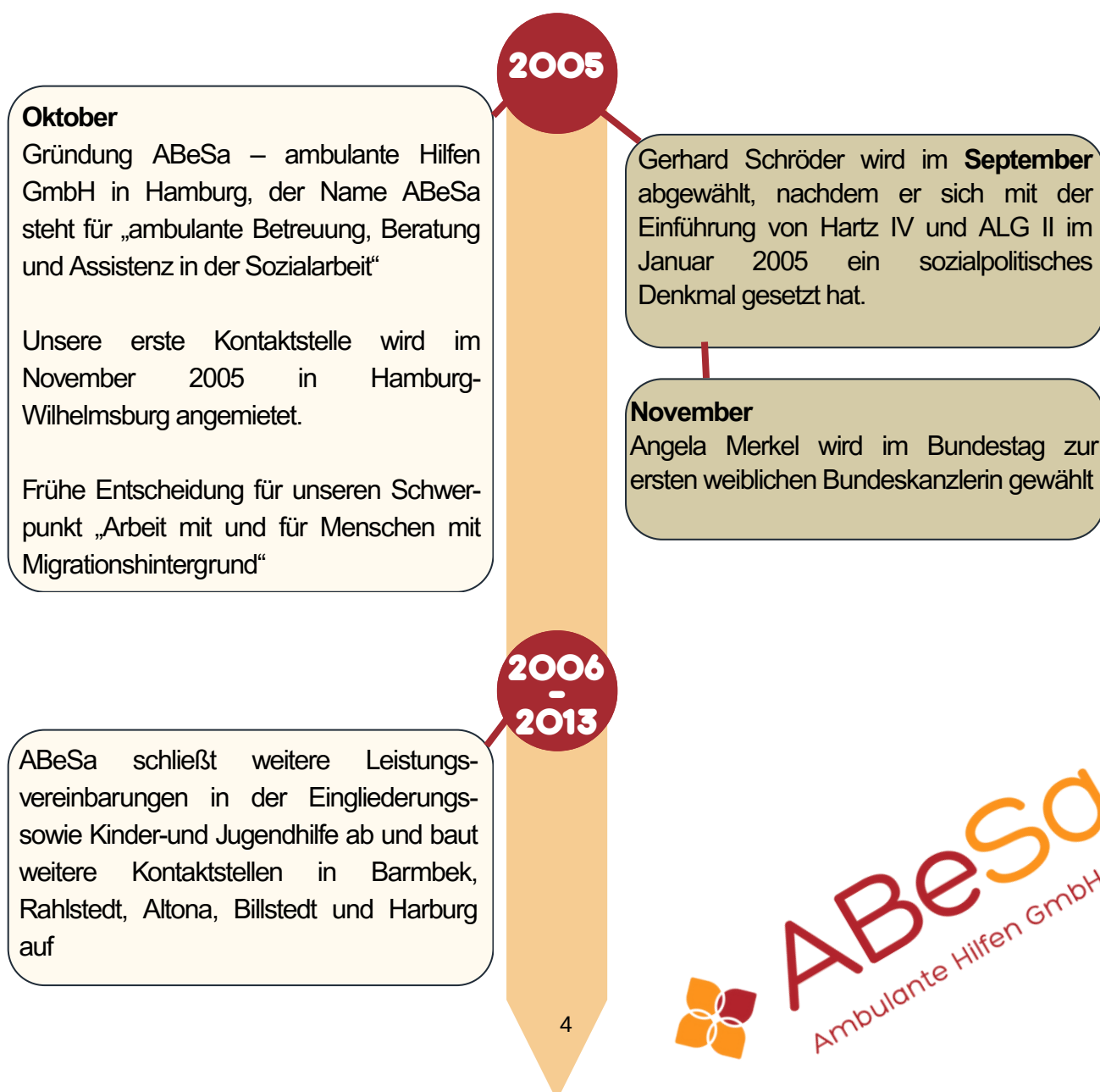
## 20 JAHRE ABESA

Das ist natürlich eine lange Zeit, ist ABeSa deshalb jetzt alt geworden? Auf jeden Fall gingen diese Jahre schnell vorbei und es geht weiter und weiter und weiter ...

Ich möchte an dieser Stelle einmal Folgendes beleuchten:

Was ist bei ABeSa in dieser Zeit passiert, was um uns herum und welche Zusammenhänge gibt es, welche Entwicklungen hatten Auswirkungen auf die Entwicklung und Entscheidungen bei ABeSa?

Hier ein Versuch, dies im Rahmen einer chronologischen Abfolge der Ereignisse herauszuarbeiten:





2014- Eröffnung Begegnungsstätte Billstedt

ABeSa schließt als einer der ersten Träger in Hamburg mit der Behörde für Soziales eine Leistungsvereinbarung ASP (ambulante Sozialpsychiatrie) ab. Die ambulante Betreuung psychisch kranker Menschen erlebt in Hamburg einen Paradigmenwechsel hin zur Verstärkung der Arbeit und Beratung in den Begegnungsstätten („Kommstruktur“) und der wohnortnahen sozialräumlichen Angebote.

2008

Zusammenbruch der Investmentbank Lehmann Brothers infolge der weltweiten Finanzkrise

Barack Obama wird erster afroamerikanischer Präsident der USA.

2010

9. Februar: das deutsche Bundesverfassungsgericht verkündet sein Urteil über die sog. Hartz-4-Gesetze und erklärt insbesondere das Zustandekommen der Regelsätze für verfassungswidrig.

2011

Arabischer Frühling und infolgedessen Unruhen und Bürgerkriege in einigen betroffenen Ländern.

2012

Aufdeckung der rechtsextremen Terroranschläge des NSU.

2014

Beginn des Krieges Russlands in der Ukraine.

2015

ABeSa feiert 10-jähriges Bestehen im Energiebunker Wilhelmsburg mit über 200 Gästen.

ABeSa beginnt damit, die Arbeit von Genesungsbegleiter\*innen mit in die alltägliche Arbeit in den Begegnungsstätten zu integrieren und baut dies im Lauf der nächsten Jahre immer weiter aus.

### “Flüchtlingskrise“

Ab August zunehmend: Als eine Reaktion auf die zunehmende Flüchtlingskrise in Europa kommt es in Deutschland vermehrt zu Brandanschlägen oder anderen gewalttätigen Protesten gegen die Aufnahme von Flüchtlingen, so zum Beispiel bei mehrtägigen fremdenfeindlichen Ausschreitungen im sächsischen Heidenau im August.

### Schlagzeilen aus der 2. Jahreshälfte 2015

27. August: Nahe der österreichischen Gemeinde Parndorf wird ein LKW mit 71 getöteten Flüchtlingen entdeckt.

31. August: Angela Merkels Satz “Wir schaffen das“ findet weltweit Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit der Flüchtlingspolitik.

31. Dezember / 1. Januar 2016: In Köln und weiteren deutschen Städten kommt es in der Silvesternacht vielfach zu sexuellen Übergriffen sowie weiteren kriminellen Handlungen insbesondere gegenüber Frauen durch eine größere Anzahl nach bisherigen Hinweisen überwiegend arabischsprachiger Männer.

2016

ABeSa schließt eine Leistungsvereinbarung für die Ausübung der intensiven sozialpädagogischen Einzelbetreuung ab und mietet einige Wohnungen für die Unterbringung und Betreuung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen an.

- Brexit Votum in England und erste Wahl von Donald Trump zum amerikanischen Präsidenten, Erstarben des Rechtspopulismus
- Abschluss des sogenannten Flüchtlingsdeals zwischen der EU und der Türkei
- Griechenland setzt für einen Monat das Asylrecht aus, die griechische Küstenwache treibt Bootsflüchtlinge in der Ägäis über das Meer zurück Richtung türkischer Küste

2017

Im November 2017 erscheint die erste Ausgabe unserer Klienten- und Mitarbeiterzeitschrift „Feelfalt“. Während des Kulturfestes im Treffpunkt Wilhelmsburg wird die Zeitschrift vorgestellt und erstmalig verteilt, nachdem eine Redaktionsgruppe, zusammengesetzt aus Klient\*innen und Mitarbeiter\*innen, intensiv an der Fertigstellung gearbeitet hat.

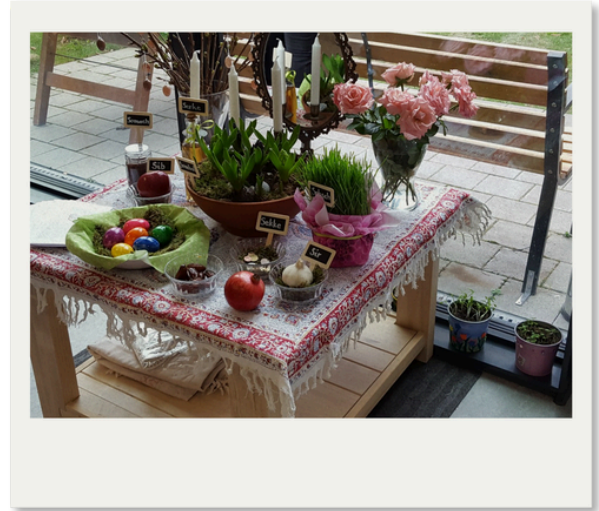
Seither erscheint jedes Jahr im Herbst eine neue Ausgabe, der Name steht für folgendes:

Einerseits für die Empathie für und bei der Arbeit und andererseits für die Vielfalt in der Firma, bei den Menschen, die wir unterstützen und auch in der Mitarbeiterschaft.

Das Leben und die Gesellschaft sind ein bunter Blumenstrauß, so wollen wir es leben und stärken.

In den nächsten Jahren erschien die neue Feelfalt immer im Rahmen eines sogenannten Kulturfestes in unserer Begegnungsstätte in Wilhelmsburg, jedes Jahr setzten wir dabei einen anderen Schwerpunkt, mal stellten wir das Land und die Bräuche Bulgariens in den Mittelpunkt, ein anderes Mal die Hafenkultur Hamburgs, beim ersten Mal wurde mit Tänzen und Gesängen aus dem darisprachigen Kulturraum gefeiert.

**Neue Leitungsstruktur bei ABeSa:**  
Der Inhaber und Geschäftsführer Wolfgang Riebesell ernennt zum 1.1.2018 zwei Stellvertreter jeweils für die kaufmännische und die pädagogische Geschäftsführung.



2017- Nourouz Fest

2018

Als zwischen 2018 und 2021 ein ehemaliger bayrischer Ministerpräsident Bundesinnenminister wurde, kamen innerhalb kürzester Zeit kaum noch unbegleitete minderjährige Flüchtlinge über die Grenzen nach Deutschland.

Im Lauf eines halben Jahres haben wir fast alle Unterbringungsmöglichkeiten für die jungen Menschen wieder schließen und das pädagogische Personal anderweitig einsetzen müssen.

Auf der Weihnachtsfeier im Dezember veröffentlicht die neue Geschäftsführung ihr Leitbild für die Führung von ABeSa:

„Wir erschaffen gemeinsam über Hierarchieebenen hinweg eine Identität, die von Merkmalen wie Angstfreiheit, Offenheit, Verantwortungsbewusstsein, Transparenz und Verbundenheit geprägt sein wird. Auf dieser Grundlage bringen sich Menschen mutig, individuell und vielfältig bei ABeSa ein.“



2018- Scharbeutz Ausflug

**2019**

Bei ABeSa wird in allen Teams und mit allen Mitarbeiter\*innen an der Entwicklung eines Wertebaums gearbeitet, das Ergebnis dieser Arbeit hängt in allen Niederlassungen in künstlerisch gestalteter Form aus.

**2020**

ABeSa muss sich wie alle anderen Eingliederungshelfer\*innen auch innerhalb kürzester Zeit auf etliche Vorsichtsmaßnahmen, neue Betreuungsformen, die Arbeit mit Bildschirmtelefonaten und -konferenzen, ständig angepasste Desinfektions- und Schutzvorschriften, spezielle Dokumentationen etc. etc. einstellen.

Am 30.1. ruft die WHO eine internationale Gesundheitsnotlage aus.

Corona beschäftigt die Welt die nächsten 3 Jahre, die Notlage wird erst am 5.5.2023 wieder aufgehoben.

Als der Impfstoff verfügbar war, unterliegen alle Mitarbeiter\*innen der Impfpflicht, wer dies verweigerte, musste mit Kündigung rechnen. Wer neu eingestellt werden wollte, musste zuerst seine Impfungen nachweisen. Wir alle lernten unsere Nasengänge gut kennen vom ständigen Testen.

Es gelingt uns, ohne Todesfälle in unserem direkten Arbeitsumfeld diese Zeit zu überstehen, wir verlieren keine Kontakte und entwickeln mit viel Aufwand, Fantasie und Geschick alternative Arten an Unterstützung. Wir können den kompletten Personalstamm halten, es werden keine Entlassungen notwendig.

Eine „positive“ Folge der Pandemie: Die Tätigkeit der ambulanten Sozialarbeit in der Eingliederungshilfe wird endlich als „systemrelevant“ anerkannt!

### **Familiensiegel**

Im August 2020 bekommt ABeSa das „Hamburger Familiensiegel“ durch die „Hamburger Allianz für Familien“ des Senats, der Handelskammer und der Handwerkskammer verliehen.

Hiermit werden nach Prüfung der Strukturen und Angebote für Mitarbeiter\*innen Unternehmen ausgezeichnet, die sich besonders für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf engagieren.



2021

ABeSa wird Kooperationspartner im „Harburger Modell“ als Vorläufer und Erprobung des späteren Hamburger Psychiatrie Plans. Die Versorgung von Menschen mit komplexem Hilfebedarf steht hier unter den Maximen: „Keiner geht verloren“ und „Keiner kann alles“.

2022

ABeSa geht einen Schritt in Richtung „social media“ und eröffnet einen Instagram Account, der sich bald mit Beiträgen aus den Begegnungsstätten und der Hauptgeschäftsstelle füllt und uns etliche Follower beschert.

2023

Zwei ABeSa Teams unternehmen erstmalig mit Klient\*innen und Mitarbeit\*innen Reisen mit Übernachtungen an den Schweriner See und an die Ostsee und kehren angefüllt mit vielen Erlebnissen und Eindrücken zurück.

2024

Wir bereiten die Einführung einer neuen Software vor, um die Dokumentationsarbeiten für die Mitarbeiter\*innen zu vereinfachen.

2025

**Oktober**

ABeSa ambulante Hilfen feiert sein 20-jähriges Jubiläum im Kulturpalast in Hamburg Billstedt.



Noch bevor im Bundestag der neue Kanzler gewählt ist, verkündet der künftige Kanzleramtschef:

Ab dem 6.Mai 2025 werden an den Grenzen schärfere Kontrollen stattfinden, um „illegale Migration“ zu stoppen. Es ist wieder soweit: Menschen werden illegal.

Selbstverständlich müsse wegen der notwendigen verteidigungspolitischen Ausgaben auch der Sozialstaat auf den Prüfstand – so ein Teil der neuen Regierung.

Und nun ABeSa?

Zeit zurückzuschauen, Zeit zu resümieren - aber auch Zeit vorzuschauen?

Nichts erscheint im Frühjahr 2025 angesichts der welt- und bundespolitischen Situation unmöglicher, als eine Vorausschau auf die nächsten 10 oder 20 Jahre.

Umso deutlicher erscheint mir persönlich die Notwendigkeit, den Moment anzuschauen, stolz zu sein auf das Erreichte und Tag für Tag zu versuchen, den Job so gut es geht, zu erledigen. Nach großen Visionen ist mir derzeit nicht.

Aber wir können stolz sein auf vieles, ganz wesentlich erscheint mir gerade unser Eintreten für Vielfalt, unsere multikulturelle Ausrichtung, Diversität ist ein großartiges Wort und es gibt viele Programme und Leitlinien und Definitionen – bei ABeSa versuchen wir einfach Tag für Tag so zu leben und zu arbeiten. (Und da wir keine Geschäftsbeziehungen in die USA haben, können wir dies auch weiterhin tun)

Als 2015, also im Jahr des zehnjährigen Bestehens ABeSa Hamburgs, die Flüchtlingszahlen massiv anstiegen, viele Menschen auf bedrohlichsten und lebensgefährlichen Wegen versuchten, nach Westeuropa und Deutschland zu gelangen, als die damalige Bundeskanzlerin den berühmten Satz formulierte „wir schaffen das“ – schloss ABeSa mit der für die Jugendhilfe zuständigen Senatsbehörde eine neue Leistungsvereinbarung für die Ausübung der Intensiven sozialpädagogischen Einzelbetreuung (§ 35 SGB VIII) ab und mietete innerhalb kürzester Zeit mehrere Wohnungen an, in den auf dieser Grundlage unbegleitete minderjährige Flüchtlinge betreut wurden.

In den weiter oben zitierten kurzen Ausschnitten an Schlagzeilen aus dem Jahr 2015 spiegelt sich die ganze Bandbreite des Auseinandersetzungsspektrums wider, in welchem ABeSa immer wieder durch sein Handeln Positionen entwickelt und dann bezogen hat.

Und ich behaupte nicht, dass dies immer einfach oder selbstverständlich war oder gar problemlos ablief.

Wir erlebten junge Menschen, die sich hoffnungsfroh eine neue Lebensperspektive in unserem Land erarbeiten wollten und konnten, wir erlebten auch vollkommen entwurzelte Jugendliche, die sich nicht an Regeln halten konnten oder mochten.

Wie viele Diskussionen sind bei ABeSa geführt worden in all der Zeit – unter der Mitarbeiterschaft genauso wie unter den Klienten.

Einig sind wir uns aber immer in einem Grundsatz: Niemand darf aufgrund seiner Herkunft, seiner Religion oder seiner Hautfarbe ausgegrenzt werden, niemals!

Aber das Herausarbeiten der richtigen Regeln im Umgang miteinander, der notwendig zu definierenden Grenzen, wo beginnt die Toleranz und wo endet sie bei welchen Werten und kulturellen Traditionen –

eine immer wieder kehrende und doch so notwendige Auseinandersetzung, die nicht ausbleiben kann und darf, wenn Menschen so vieler verschiedener Herkunft und Sozialisationen zusammenkommen und zusammenarbeiten, einander helfen wollen, aber vielleicht auch ein bisschen einander erziehen möchten.

Mir lag es immer am Herzen, dass ABeSa einen Zusammenhalt und ein Dach bieten kann, unter dem jede und jeder auch in ihren und seinen Schwächen und Ängsten sein kann, unter dem sich dann aber Stärke herausbilden kann.

Das all dies aber auch nur funktionieren kann, wenn die Firma einen gesunden finanziellen und strukturellen Rahmen herstellen und halten kann, in dem all das möglich ist, erscheint mir selbstverständlich.

Und wenn ich auf 20 Jahre ABeSa zurückblicke, dann erkenne ich genau diese tägliche Arbeit, dieses Ringen um den richtigen oder zumindest den nicht allzu falschen Weg und ich glaube wir machen dabei Tag für Tag auch Fortschritte – bei allen Irrtümern, die auf solchen Wegen nicht ausbleiben.

Wir professionalisieren uns, ohne eintönig und grau zu werden, wir planen solide, ohne unsere Vielfalt und Spontanität zu verlieren, wir entwickeln unsere Fachlichkeit immer weiter, ohne die Arbeit vom Herzen her zu verlieren.

„Vielfalt bedeutet, zur Party eingeladen zu werden; Integration bedeutet, zum Tanzen aufgefordert zu werden.“

Die letzten 20 Jahre ABeSa können auch als ein Tanz betrachtet werden, als ein Tanz bei der Suche nach dem richtigen Weg inmitten all der Entwicklungen, Strömungen und auch den Anforderungen an die Sozialarbeit.

**Ulrich Nebel**





## MARROKANISCHES HÄHNCHEN MIT COUSCOUS & APRIKOSEN



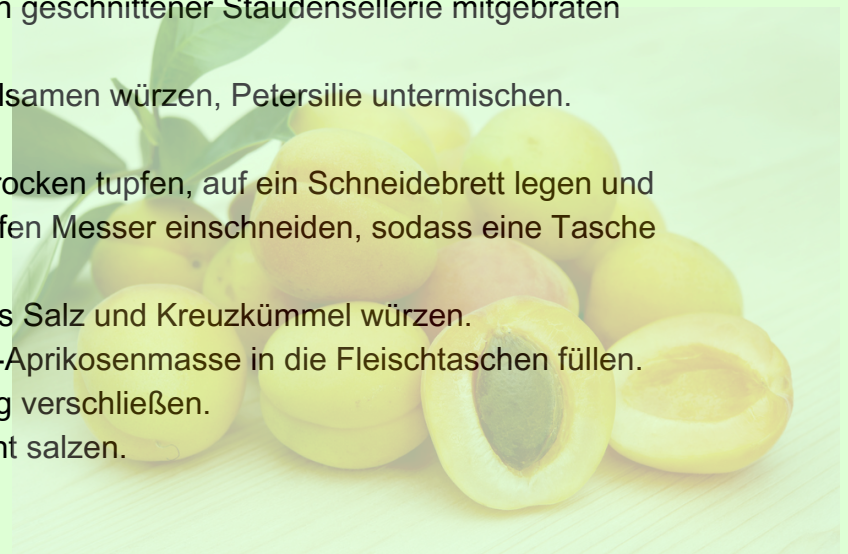
### Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenbrustfilets (ca. 600g)
- 10 Aprikosen (frisch oder getrocknet)
- 200 g Couscous
- 600 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 2 EL Butterschmalz oder Öl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Fenchelsamen (optional)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 3 EL Butter
- Zahnstocher zum Verschließen

### Zubereitung:

- Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.
- Staudensellerie, Petersilie und Zwiebeln waschen und fein schneiden.
- Füllung für das Hähnchen:
- In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.
- Zwei Aprikosenhälften mit anbraten.
- Nach Belieben kann auch 1 EL fein geschnittener Staudensellerie mitgebraten werden.
- Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen, Petersilie untermischen.
- Hähnchen vorbereiten:
- Die Hähnchenbrüste abbrausen, trocken tupfen, auf ein Schneidebrett legen und mittig waagrecht mit einem scharfen Messer einschneiden, sodass eine Tasche entsteht.
- Die Fleischtaschen innen mit etwas Salz und Kreuzkümmel würzen.
- Mit einem Teelöffel etwas Zwiebel-Aprikosenmasse in die Fleischtaschen füllen.
- Mit einem Zahnstocher die Öffnung verschließen.
- Die gefüllten Hähnchenbrüste leicht salzen.





- Anbraten und Garen:
- In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- Dann ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 120°C Ober-/Unterhitze fertig garen.
- Couscous zubereiten:
- In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudenselleriewürfel darin kurz anbraten.
- Mit Salz und Kurkuma würzen, 2/3 der Brühe zugeben und aufkochen.
- Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
- Aprikosen karamellisieren:
- In einem Topf ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen.
- In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierte Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.
- Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit Aprikosen und Couscous auf Tellern anrichten.

Guten Appetit- Sahtein!



## Wassermelonen-Feta Salat

### Zutaten

- Halbe Wassermelone
- 1 kleine rote Zwiebel in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Fetakäse, zerbröckelt.
- Frische Minzblätter oder Basilikumblätter
- 2 Esslöffel natives Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig



### Zubereitung

- Melone und den zerbröckelten Fetakäse in die Schüssel geben.
- Leicht mit Chili würzen.
- In einer kleinen Schüssel natives Olivenöl und Balsamico-Essig verrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dressing über den Salat geben und vermengen, nach Belieben Zitrone hinzufügen.
- Mit frischen Minzblättern garnieren (oder Basilikum)

Guten Appetit-Kalí órexi





# Kochen um die Welt

## Japanische Gyoza (Japan)

### Zutaten

- 30 Teigblättchen  
(Im Asiamarkt erhältlich)
- 200g Hackfleisch
- 1 Ei
- 200 Gramm Weißkohl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Ingwer
- 2 EL Sojasoße
- 1-2 EL Sake
- 1 EL Sesamöl
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung

- Das Gemüse fein hacken und den Ingwer mit einer Reibe klein raspeln.
- Gemüse in einer Schüssel mit dem Hackfleisch und Ei mischen und mit Sojasauce, Sake und Mirin würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles mit den Händen kneten, sodass eine homogene Masse entsteht.
- Sobald die Füllung fertig ist, können die Teigblättchen befüllt werden.
- Der Rand der Teigblättchen wird nun am Rand mit Wasser bestrichen und dann zu einem Halbkreis zusammen geklappt und am Rand festgedrückt.
- Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza darin für etwa drei Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten. Dann etwa 40 ml Wasser hinzu gießen und die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Gyozas für weitere drei Minuten darin garen lassen bis das Wasser größtenteils verdampft ist.
- Zum Schluss fehlt nur noch die Sauce zum Dippen. Dazu 2 EL Sojasauce und 2 EL Reisessig vermengen, dazu nach Belieben etwas Chili- und Sesamöl.

**Guten Appetit - Itadakimasu!**



*Die Geschichte der Ankunft von Gyoza in Japan geht auf den Zweiten Weltkrieg zurück. Japanische Soldaten, die in der Mandschurei gekämpft hatten, brachten das Gericht nach Japan. Damals war Weizenmehl leichter zu bekommen als Reis, und Lebensmittel waren knapp.*



# Kochen um die Welt

## Gemüsepuffer mit Kräuterquark (Deutschland)



### Zutaten

- 4 Personen
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Zucchini
- 250 g Möhren
- 1 große Zwiebel
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss nach Belieben
- 2 Eier (Gr. M)
- 80 g Mehl
- Öl
- 500g Magerquark
- Schnittlauch
- Knoblauch 1 Zehe
- 2 TL Zitronensaft

### Zubereitung

- 1. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und grob in eine große Schüssel reiben. Zucchini waschen und ebenfalls reiben. Zwiebeln schälen, fein hacken und zum übrigen Gemüse geben. Salz, Pfeffer, Muskatnuss dazugeben. Eier und Mehl unter die Gemüsemasse heben und alles gut miteinander vermengen.
- 2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsepuffer je nach gewünschter Größe mit einem Esslöffel hineingeben. Goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Extra-Tipp: Während die übrigen Gemüsepuffer ausgebacken werden, kannst du die bereits fertigen im Ofen bei ca. 50° C warmhalten.
- Quark mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Schnittlauch und Zitrone vermengen.



Guten Appetit!



*Yasmin Cattan*

# People pleasing

*„Willkommen im  
Club der JA-Sager“*

## „JAnas Welt des Pleasings“

**JAna** liegt morgens erschöpft in ihrem Bett. Gestern war ein anstrengender Tag. Sie ist ausgelaugt und darüber hinaus plagen sie noch schreckliche Rückenschmerzen, da sie wieder bei einem Umzug von Freunden mit vollem Einsatz mit angepackt hat.

Als sie versucht, ihren Rücken ein bisschen zu mobilisieren, ploppt auf ihrem Handydisplay eine Nachricht auf. Es ist Mona, eine Freundin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat ständig Sorgen und Probleme in ihr Leben zu ziehen und diese mit **JAna** zu teilen. Sie fragt erneut, ob **JAna** heute vorbeikommen kann, da es ihr nicht gut geht und sie jemanden zum Reden braucht. In diesem Moment schreien **JAnas** Seele und Körper gleichzeitig „Auf gar keinen Fall!“, doch **JAnas** Gedanken haben zu viel Angst davor, dass sich ihre Freundin von ihr abwenden könnte. Ohne zu zögern, schreibt **JAna** zurück: „Na klar, das ist doch kein Problem. Ich komme sehr gerne so schnell wie möglich vorbei und bringe von unterwegs noch frischen Kaffee und Brötchen mit.“

**JAna** stemmt sich daraufhin mit ihren geringen Kraftreserven aus dem Bett und eilt in das Badezimmer, um sich zügig fertig zu machen. Schließlich möchte sie Mona nicht so lange warten lassen. Als sie aus der Tür geht, kommt ihr der Postbote Tim entgegen, der **JAnas** Gutmütigkeit schon des Öfteren ausgenutzt hat. **JAna** ist genervt von Tim, doch sie lächelt ihm wie immer freundlich an und fragt wie gewohnt, ob sie ihn etwas abnehmen kann. Und auch dieses Mal hat Tim kein Problem damit, **JAna** ein großes Paket vor die Füße zu stellen und sie darum zu bitten, dieses im dritten Stock bei ihren Nachbarn abzugeben.

**J**Ana ärgert sich innerlich über ihr eigenes Verhalten, doch versucht sich bloß nichts anmerken zu lassen. Zu viel Angst hat sie davor, was Tim ansonsten über sie denken könnte. Ihr Rücken schmerzt, doch **J**Ana mobilisiert all ihre Kräfte, um das Paket zu ihrem Nachbarn hochzutragen und rennt danach zum Kiosk, um ihre Freundin Mona nach wie vor nicht warten zu lassen. Den Kioskladen verlässt **J**Ana anschließend mit zwei Kaffee und einer großen Tüte mit acht Brötchen. Obwohl sie eigentlich nur zwei Brötchen kaufen wollte, war **J**Ana es zu unangenehm gewesen, das nette Angebot des Verkäufers „Acht Brötchen zum Preis von sechs“ auszuschlagen.

Bei ihrer Freundin Mona angekommen steht **J**Ana unsicher vor dem Tisch. Sie wartet bis sich Mona hingesetzt und sich einen Stuhl ausgesucht hat, da sie keinesfalls etwas falsch machen möchte. Anschließend hört sich **J**Ana wie jedes Mal die immer gleichen Sorgen und Probleme ihrer Freundin Mona an, die sie innerlich richtig anspannen lassen, aber weiterhin geduldig erträgt. Mona fragt **J**Ana zwar zwischendurch auch immer mal wieder, wie es ihr geht, jedoch glaubt **J**Ana, dass es ihr nicht zusteht, andere mit ihren Problemen zu belasten und lenkt das Thema immer wieder auf Monas Lebenswelt zurück. Als Mona ihr dann noch ein weiteres Brötchen anbietet, möchte **J**Ana gerne „Nein“ sagen, aber dieses Wort geht ihr nur sehr schwer über die Lippen. Sie lächelt und nickt ihrer Freundin zu: „Liebend gerne nehme ich noch ein Brötchen.“

---

## “Willkommen im Alltag eines People Pleasers”

Ein echter People Pleaser hat es sich zur größten Aufgabe gemacht, ständig die Wünsche und Erwartungen anderer zu erfüllen, auch wenn das bedeutet die eigenen Bedürfnisse auf extreme Art und Weise in den Hintergrund zu rücken. Der Akku eines People Pleasers läuft meistens auf Reserve, doch es kommt nicht in Frage, kein offenes Ohr oder kein Lächeln für sein Gegenüber parat zu haben. Aus diesem Grund sind People Pleaser beim Gegenüber auch sehr beliebt, denn sie sind stets freundlich, hilfsbereit und empathisch. Ihnen ist es wichtig gemocht zu werden, sodass sie versuchen immer gewünscht zu handeln und jegliche Konflikte zu vermeiden.

Dieses Verhalten kann zu einer großen Belastung werden, denn wer ständig „Ja“ sagt, obwohl er „Nein“ meint, verliert den Blick für die eigenen Grenzen. Auch führt das ständige Anpassen auf Dauer zur Erschöpfung, Frustration und zu starken Selbstzweifeln.

Wenn Du Dich selbst in diesem Text wiedererkannt hast, dann ist es wichtig erste Schritte für eine gesunde Balance zu finden, in dem man trotzdem noch für Andere da sein kann, jedoch nicht riskiert, sich selbst zu verlieren.

Das bedeutet insbesondere die eigenen Wünsche ernst zu nehmen und sich zu trauen auch mal „Nein“ zu sagen. Denn jedes „Nein“ zu Anderen kann ein großes „Ja“ zu sich selbst sein. Und es ist völlig okay auch mal höflich, aber bestimmt „Nein“ zu sagen, denn nur so hat ein Gegenüber auch die Chance das erste Mal Dich und Deine Bedürfnisse besser kennen und schätzen zu lernen.

Hierbei sollte man in die eigenen Wünsche hineinspüren und sich in regelmäßiger Selbstreflexion bewusst machen, wann man gegen die eigenen Bedürfnisse gehandelt hat. Erst so lernt man, die eigenen Grenzen zu erkennen und sich nach und nach die Frage „Was tut mir gut?“ zu erlauben und als Routine zu etablieren.

Auch regelmäßige Pausen, Zeit für Dich selbst und Aktivitäten, die Dir Freude bereiten sind wichtig, um das Gefühl für einen Selbst wieder zu stärken. Es ist unglaublich mutig, für sich selbst einzustehen und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen. Jeder Schritt in Richtung Selbstfürsorge ist ein Schritt zu mehr innerer Balance und Zufriedenheit.

Du verdienst es, Dich selbst genauso zu lieben und zu respektieren wie die Menschen um Dich herum. Veränderung braucht manchmal etwas Zeit, aber jeder kleine Fortschritt und jedes „Nein“ ist ein großer Erfolg.

***Katharina Culav***

A person's hands are visible, holding a white rectangular sign with the word "HELP!" written in large, black, hand-drawn capital letters. The person is wearing a white long-sleeved shirt. Below the sign, there is a large pile of crumpled white paper. The background is a soft, abstract pattern of light blue and pink colors.

HELP!

# ERKUNDUNGSTOUR

# BARMBEK

## STADTTEIL MIT GESCHICHTE UND LEBEN

Barmbek war einst ein ganz normales Bauerndorf im Nordosten Hamburgs, bevor im 19. Jahrhundert die Industrialisierung einsetzte. 1874 wurde Barmbek an Hamburg angeschlossen (bis 1894 als „Vorort“ geführt).

Innerhalb weniger Jahrzehnte wuchs es zum Arbeiterwohnquartier heran: In den 1920er Jahren entwickelte sich Barmbek zur Großstadt – 1939 lebten hier knapp 223.000 Menschen.

Am 29. Juli 1943 erlitt Barmbek bei den alliierten Luftangriffen schwere Zerstörungen. Mehr als 70 % der Bausubstanz wurden zerstört und die Einwohnerzahl schrumpfte auf etwa 15.000. In den Nachkriegsjahren begannen der langsame Wiederaufbau und Neubauprogramme – bis Ende der 1950er Jahre waren die Wohngebiete weitgehend wiederhergestellt. Noch heute ist im Stadtbild die Mischung aus alten Arbeiterhäusern (Backsteinbauten aus Anfang des 20. Jahrhunderts) und modernen Neubauten sichtbar, die an den Wiederaufbau und neue Wohnprojekte erinnern.

## LEBEN UND GEMEINSCHAFT

Trotz dichter Bebauung hat sich in Barmbek ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl entwickelt. Viele alteingesessene Familien treffen hier auf junge Berufstätige und Studierende – durch die vergleichsweise günstigen Mieten und gute Anbindung an die City. Rund um die Haltestellen Bramfeld und Alte Wöhr (S-Bahn) sowie mitten im alten Dorfkern findet man Quartiere, in denen Nachbarn einander grüßen und die lokale Bäckerei an der Ecke neben dem Kiez-Café steht. Grünflächen gibt es überraschend viele: Gleich an den Rand von Barmbek schließt sich der Hamburger Stadtpark an – mit ca. 150 Hektar Hamburgs drittgrößte Parkanlage. Hier genießen Jung und Alt Spaziergänge, Sport und Konzerte im Grünen. Im Osten von Barmbek fließt die Osterbek durch den Ort – ein künstlich ausgebauter Stadtkanal, der schließlich in die Außenalster mündet. An Kanalufern wie im Johannes-Prassek-Park laden Brücken und Uferwege zu Radtouren und Kanuausflügen ein. Diese stadtnahe Natur und Freizeitmöglichkeiten tragen viel zur Lebensqualität bei. In den letzten Jahren sind auch mehrere Neubauprojekte entlang des Osterbekkanals entstanden, die Familien und Singles bezahlbares Wohnen nahe der U-Bahn bieten.

## BESONDERE ORTE UND SEHENSWÜRDIGKEITEN

### ZINNSCHMELZE



Eine gelungene Symbiose aus Industriegeschichte und Kultur ist die Zinnschmelze, ein Kulturzentrum auf dem Gelände der ehemaligen New-York-Hamburger-Gummiwarenfabrik. Das Altbau Ensemble mit hohem Schornstein wurde entkernt und 1984 als selbstverwaltetes Kulturzentrum wiedereröffnet. In den renovierten Hallen der alten Zinnschmelze findet heute ein äußerst vielfältiges Programm statt: Konzerte und Partys ebenso wie Tanz- und Theateraufführungen, Lesungen, Kleinkunst und Kinder-Workshops.



In der warmen Jahreszeit gibt es hier außerdem Sommerfeste und Open-Air-Events auf dem Hof zwischen den Fabrikgebäuden. Ein Vereinsheimcafé bietet kulturelle Treffs – der “Kultur-schmelz” –, und die Zinnschmelze versteht sich nach eigenen Worten als „soziales und solidarisches Zentrum“ für Barmbek.

## MUSEUM DER ARBEIT

Am Wiesendamm 3 dokumentiert das Museum der Arbeit eindrucksvoll Hamburgs Industrie-, Technik- und Sozialgeschichte. Ursprünglich Teil eines Fabrikgeländes, vereint das Museum Fabrikräume mit Dauerausstellungen: Besucher können hier alte Werkbänke, Maschinen und Alltagsgegenstände aus vergangenen Zeiten sehen.



Eines der Highlights ist die Tunnelbohrmaschine T.R.U.D.E., die im Außenbereich des Museums ausgestellt ist. „T.R.U.D.E. ist wohl die größte und gefräßigste Dame Hamburgs“ – so bewirbt das Museum die 110 Tonnen schwere Maschine, die 2½ Jahre lang den Elbtunnel gebohrt hat. Aufwendige Zeitzeugen wie diese bringen Arbeitswelt und Handwerk früherer Generationen anschaulich näher. Und gleich neben dem Museum lockt ein klotziger roter Hallenbau mit großen Fenstern: dort befindet sich das Schaudapot, in dem historische Maschinen in Funktion vorgeführt werden können.

## STADTPARK UND KANÄLE

Unweit davon beginnt der Hamburger Stadtpark (Winterhude) . Rund 150 Hektar riesige Grünfläche grenzen direkt an Barmbek-Nord – perfekt für Familienausflüge, Grillabende am Teich, Klettern im Miniturm, Beach-Volleyball oder für Spaziergänge zum Planetarium. Durch viele Brücken kann man auch entlang der Alster und der Osterbek (als Osterbekkanal ausgebaut) flanieren. Die Kanalufer sind gesäumt von Rad- und Fußwegen, wo im Sommer Ruder- und Tretboote unterwegs sind.



## KULTURANGEBOTE UND NACHBARSCHAFT

Das Barmbek der Gegenwart lebt auch von lebendiger Stadtteilkultur: Der KulturKlinker Barmbek (Lorichsstraße 28A) ist ein traditionsreiches Stadtteilzentrum – gegründet 1983 als „Bürgerhaus Barmbek“ – und heute ein sozialer Treffpunkt für alle Altersgruppen. Im KulturKlinker finden regelmäßig Lesungen, Kabarett und Live-Musik statt, ebenso Theater für Kinder, Poetry Slams, Ausstellungen und Bastel- oder Tanz-Kurse. Das Motto der Initiative lautet: „Kultur für alle im Kiez“.

Viel Kultur entsteht auch auf der Straße und in Nachbarschaftsprojekten: Zum Beispiel veranstaltet das Zinnschmelze-Team regelmäßig Workshops und Minikonzerte im Stadtteil. Der gemeinnützige Verein Barmbek nachbarschaftlich e.V. sammelt Spenden für Begegnungsräume und plant Treffen in der Nachbarschaft – etwa Spieleabende, Nachbarschaftscafés und offene Workshops, „in denen Menschen sich begegnen, gemeinsam Ideen entwickeln und solidarisch handeln“. Jeder kann sich beteiligen: Beim Stadtteilgespräch Barmbek-Nord (Ein Projekt von Kirchen und Kooperationspartnern) wird dreimal jährlich öffentlich über Stadtteilthemen wie Wohnen, Verkehr und Grünflächen diskutiert. Kurzum: Viele ehrenamtliche Initiativen in Barmbek setzen auf Zusammenhalt und nachbarschaftliches Miteinander.

## SPORT UND VEREINE

Barmbek steckt voller Sportleben. Mehrere große Vereine haben hier ihren Sitz, die den Anwohnern eine riesige Vielfalt an Freizeitangeboten bieten.

Der USC Paloma (voller Name: Uhlenhorster Sport-Club „Paloma“ von 1909 e.V.) ist ein traditionsreicher Sportverein mit Schwerpunkt Fußball, aber auch Kanusport, Judo, Karate und Seniorensport. Ebenfalls im Norden von Barmbek zuhause ist der HSV Barmbek-Uhlenhorst von 1923 e.V., oft nur HSV BU genannt. Er ist besonders für seine Fußball- und Handballabteilungen bekannt und gilt als einer der großen Hamburger Amateursportklubs.

Jeder Verein bietet Kurse für jung und alt, von Kinderturnen über Fußballtraining bis zu Yoga oder Boule. Sogar ausgefallenerere Angebote gibt es: So hat der SV Barmbek 1939 eine Hobby Fußballmannschaft namens „XXL-Elbstürmer“ eingerichtet – ein Team speziell für kräftigere Freizeitsportler. Die XXL-Elbstürmer trainieren freitags abends gemeinsam und zeigen, dass Fitnessangebote in Barmbek inklusiv und unkonventionell sein können.

***Deniz Camdali***

## Steine als Leinwand – kleine Kunstwerke mit Wow!-Effekt

Bunte Steine. Am Wegrand, in Vorgärten, auf Fensterbänken, in Blumenkästen oder -töpfen. Bestimmt sind sie Dir auch schon irgendwo aufgefallen. Manchmal befindet sich auf der Unterseite sogar eine Kontaktmöglichkeit oder der Verweis auf Facebookseiten („Elbstones“), auf denen man den Fund mitteilen kann. Oft sind die Steine mit Acrylstiften bemalt worden, doch es gibt noch andere Möglichkeiten, mit denen verblüffend schöne Ergebnisse erzielt werden können.

Jenny und Inga haben sich bereit erklärt, für die Feelfalt ein paar Fragen zu diesem faszinierenden Hobby zu beantworten. Vielen Dank dafür! Neben den zum Nachmachen nötigen technischen Details, werden in den mündlich geführten Interviews u.a. auch die positiven Effekte dieses kreativen Hobbys auf den unruhigen Geist thematisiert.

### **Danke, dass ich dir ein paar Fragen stellen darf. Magst du dich kurz vorstellen?**

Hallo, ich bin Jenny, bin 44 und aus Lüneburg.

### **Wann und wie bist du auf die Idee mit den Steinen gekommen?**

Gekommen bin ich darauf, weil ich damals für den Garten meiner Eltern einen Stein mit Nummer wollte. Gezeigt hat mir das eine alte Freundin, das müsste so etwa 2007 gewesen sein. Wir haben diesen Stein dann zusammen gemacht. Seitdem hatte ich das zuhause und habe jahrelang nicht daran gedacht. 2020 hab ich mal wieder eine schöne Beschäftigung für mich gesucht.

### **Was meinst du damit, hattest du dann zuhause?**

Den Kram dafür. Das ist die Servietten-technik. Ich schneide mir ein hübsches Motiv aus einer Serviette aus, nach Möglichkeit gerade am Rand des Motivs entlang. Dann nehme ich die oberste bedruckte Lage, die wird auf irgendeinem Untergrund positioniert und aufgeklebt.





### Und was für einen Kleber nimmst du da?

Serviettenkleber. Der ist speziell für diese Serviettentechnik

### Aber das ist wahrscheinlich nicht alles, da kommt bestimmt noch Lack drüber oder so?

Genau. Ich habe die Steine immer erstmal grundiert mit einer Farbe nach Wahl. Hell ist wichtig, damit diese einzelne Lage der Serviette relativ gut zum Vorschein kommt. Das wird dann wie gesagt mit einem Serviettenkleber aufgeklebt. Dazu wird das Motiv auf den mit Kleber bestrichenen Stein mit einem weichen Borstenpinsel aufgesetzt und vorsichtig, möglichst ohne Risse und Falten von innen nach außen aufgestrichen. Anschließend lässt man es bestenfalls über Nacht trocknen, damit man das Motiv beim Finish mit Klarlack nicht beschädigt.

### Und auf die Unterseite schreibst du anschließend immer einen Spruch?

Ja, hab mir gedacht, die Unterseite ist immer so leer und ich war sowieso in so einer Spruchphase. Da hab ich mir je nach Stimmung Sprüche ausgewählt und auf die Unterseiten geschrieben.

### Und was machst du mit den fertigen Steinen?

Wenn ich im Wald oder auf den Feldern oder irgendwo in der Natur unterwegs bin, lege ich sie an einen versteckten Ort, in den sich die Steine gut einfügen und hoffe darauf, dass die Personen, die die Steine gerade brauchen, sie auch finden werden. (lacht)



**Und wenn du wieder in der Gegend bist, bist du wahrscheinlich gespannt, ob der Stein noch da ist und guckst nach?**

Ja, wenn das eine gut versteckte Stelle ist, gucke ich da immer wieder mal nach. An einer Stelle am See zum Beispiel, lag ein Stein fast ein Jahr und irgendwann dachte ich, ich positioniere ihn ähnlich, aber offensichtlicher, damit er dann mal endlich einen neuen Besitzer findet.

**Schönes Hobby.**

Ja, das eignet sich wunderbar, um abzuschalten. Um den Kopf ein bisschen abzulenken, bisschen was zu tun, mit den Händen was zu machen, kreativ zu sein.

**Möchtest du noch was sagen? Was denkst du wäre vielleicht noch wichtig oder interessant oder so?**

Wichtig ist mir nicht, dass ich erfahre, wo die Steine gelandet sind, da kommt also keine Email Adresse oder ähnliches drauf. Ja, ich hoffe, dass ich jemandem damit eine Freude machen kann.

**Dann bedanke ich mich für deine Zeit und die Auskunftsfreudigkeit.**

Eine witzige Anmerkung noch: Rostflecken am Auto kann man auch mit Servietten verzieren: Rost mit Sandpapier wegarbeiten und danach Serviette kleben.



Eine weitere Möglichkeit Steine auf optisch sehr ansprechende Weise zu gestalten, wird im nächsten Interview vorgestellt. Auch die dort dargestellte Methode ist kein Hexenwerk und ebenfalls ohne großartiges Zeichentalent realisierbar.

**Vielen Dank, dass ich dich zu einem deiner Hobbys befragen darf.**

Ja, sehr gerne. Ich bin Inga aus Hamburg, bin 51 Jahre alt, bin Psychologische Psychotherapeutin und arbeite in einer Praxis.

**Wie bist du auf das Thema bemalte Steine gekommen?**

Ich habe das mal irgendwo gesehen, dachte „Wow das will ich auch machen!“ und hab mir dann schon mal ein paar Sachen gekauft. Dann lag das erstmal ewig bei mir rum, bis dann irgendwann ein Punkt kam, an dem ich dachte „So jetzt machst du das mal“. Weil ich da auch gerade die Zeit hatte. Das war so Ende 2024. Ich hab dann einfach angefangen und war auch gleich ganz begeistert davon, wie einfach das geht und was für schöne Ergebnisse man dann am Ende hat.

**Was ist das genau was du machst?**

Die Steine heißen Mandala Steine und die Technik nennt sich Dotting. Das kommt aus Australien. Dafür kann man Dotting Tools kaufen oder einfach alles mögliche nehmen: Nadeln, die Rückseiten von Stiften, Häkelnadeln, Stricknadeln, Holzspießchen, Zahnstocher... . Je nachdem wie groß die Dots, also die Punkte, werden sollen, kann man sich das selber zusammenstellen. [...]





**Magst du vielleicht mal die Technik erklären? Weil du ja sogar die Steine selber machst, wenn ich das richtig verstanden habe?**

Genau, ich mach die Steine selber. Für die ersten Steine habe ich Gips aus dem Baumarkt genommen, der ist ein bisschen fester. Dann habe ich mir aber nochmal richtigen Modelliergips gekauft. Das ist Pulver, das kann man mischen und das ist auch recht ergiebig. Für 3x1,5Kg habe ich zusammen etwa 15 Euro bezahlt. Spezielle Silikonformen gibt es ebenfalls zu kaufen. Oder du sammelst die Steine einfach, ganz nach Geschmack. Wichtig ist, dass die nicht so rau sind, damit die Farbe gut aufgetragen werden kann. Es gibt auch spezielle Schablonen in unterschiedlichen Größen aus Silikon. Je nachdem wie groß der Stein ist, kann man die passende darauflegen und sich die Dots erstmal anzeichnen.

**Man braucht also einen Stein, Dotting Tools und für den Anfang am besten auch eine Schablone?**

Genau, man braucht als erstes einen Stein, den man mit der Grundfarbe anstreicht. Am einfachsten ist Schwarz zu nehmen, auf Schwarz kommt alles gut.

Dann braucht man normale Acrylfarben, die man mit Wasser vermischt, sonst entstehen kleine Tüpfelchen. Dann braucht man die Dotting Tools. Die kann man zwar kaufen, aber das Geld kann man sich wie gesagt auch sparen. Wenn einzelne Punkte missglücken, kann man die mit einem feuchten Wattestäbchen wieder wegwischen, solange die Farbe noch feucht ist. Wichtig ist, immer von der Grundfarbe noch etwas übrig zu haben, da-mit man Stellen nachträglich ausbessern kann. [...] Ganz zum Schluss ist noch eine Schicht Klarlack oder Firnis empfehlenswert.

**Wie lange brauchst du für den ganzen Prozess?**

Das kann ich dir gar nicht so genau sagen, ich mache das etappenweise. Bisher habe ich die meisten verschenkt. Gezielt behalten habe ich bisher noch keinen der mir besonders gut gefiel, weil ich denke, die kann ich ja jederzeit wieder machen. [...] Bisher hat das auch jeder wertgeschätzt und sich darüber gefreut. Das ist ein schönes Mitbringsel und man kann das gut machen, um runterzukommen. Das hat was sehr Meditatives. Ich empfehle das manchmal auch depressiven Patienten. Weil gerade für Menschen, die zum Grübeln neigen, kann das super hilfreich sein. Man ist dann so drinnen und vergisst echt die Zeit. Oder auch Patienten, die nachts nicht schlafen können: Hey steht auf und malt Steine an. (lacht) Das ist super, weil die Zeit vergeht, und es ist nichts Aufregendes. Im Gegenteil, man kommt runter, es ist entspannend.

**Vielen Dank für deine Zeit und die ganzen Infos. Ist dir noch etwas wichtig, möchtest du noch etwas sagen?**

Ja, vielleicht als Tipp: ich habe mir am Anfang oft YouTube Videos angeguckt und mich an der Vorlage orientiert. Irgendwann kommt dann aber doch eigenes hinzu. Und wenn man keine Vorlagen nutzen möchte, kann man sich an Blumen orientieren.

Blumen haben oft ganz tolle, viele Farben in sich, die alle gut miteinander harmonieren.



Klingt interessant? Dann bitte keine Scheu selbst aktiv zu werden, es gibt hier kein „falsch“. Du allein entscheidest alles. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, weder in Bezug auf die Gestaltung noch in Bezug auf die Verwendung. Ob Du Hamburg bunter oder jemandem eine Freude machen möchtest, ob Du einen Briefbeschwerer oder ein Dekoobjekt für Deinen Blumenkasten herstellen möchtest: Du hast alle nötigen Infos und vollkommen freie Hand.

**Martin Buchholz**



# SCHATZKISTE WALD

Shinrin Yoku, also das „Baden“ in Waldluft, ist in den letzten Jahren auch hierzulande zum Trend geworden. Kein Wunder, sind doch verschiedene positive Wirkungen von Waldaufenthalten wissenschaftlich gut belegt. So zeigen Metaanalysen neben einer Stressreduktion (das Stresshormon Cortisol wird messbar gesenkt), vor allem antidepressive Effekte mehrstündiger Waldaufenthalte, besonders Grübeln kann gemindert werden. Mehrere Stunden im Wald zu verbringen, klingt für viele erfahrungsgemäß jedoch furchtbar langweilig: „Was soll ich da? Ich kenne mich nicht aus mit Pilzen oder Kräutern und Achtsamkeitsübungen oder zielloses Herumspazieren sind auch nichts für mich.“

Dieser Artikel soll dazu ermutigen, selbst herauszufinden welche Effekte ein Aufenthalt im Wald auf das eigene Wohlbefinden hat – ganz ohne Langeweile. Denn der Wald bietet zahlreiche Möglichkeiten, ihn auf ungewöhnliche und bereichernde Weise zu erleben, nicht nur durch Erkundung, sondern auch durch das Suchen von kleinen Schätzen, die man mit nach Hause nehmen kann.



Im Text werden einige teils weniger bekannte Wege vorgestellt, den Aufenthalt im Wald interessant zu gestalten und dabei etwas Besonderes zu finden. Ganz ohne besondere Vorkenntnisse.

## Maserknollen / Baumperlen

Maserknollen („Baumperlen“) sind kleine, knollenartige Wucherungen, die gelegentlich an den Stämmen oder Ästen von Bäumen vorkommen. Meist sind sie nur etwa ein Zentimeter groß, manchmal hat man aber das Glück, größere zu finden. Sie entstehen durch natürliche Prozesse im Holz. Typischer Weise dringt ein bestimmtes Bakterium durch eine Verletzung in den Baum ein und wird anschließend eingekapselt. An der dünnsten Stelle ist die Verbindung zwischen Stammholz und Maserknolle oft nur wenige Millimeter breit. Wenn die Maserknollen locker sind und sich leicht vom Baum lösen lassen, kann man sie vorsichtig entfernen. Das Sammeln schadet dem Baum nicht oder kaum, solange nur Knollen gesammelt werden, die sich ohne nennenswerten Kraftaufwand ablösen lassen. Wenn der Baum sie jedoch nicht freiwillig hergibt, gilt es das zu respektieren: es entstünde durch gewaltsames Entfernen eine Wunde, durch die Pilze und Bakterien eindringen könnten.

Maserknollen können theoretisch mit Baumkrebs verwechselt werden. Baumkrebs wuchert jedoch auf einer viel größeren Fläche aus dem Stamm oder Ast und wird sich deshalb nicht einsammeln lassen.

Wenn man das Glück hatte, Maserknollen zu finden, kann man sie bearbeiten und z.B. Dekoobjekte, Handschmeichler, Schmuck oder Schlüsselanhänger daraus herstellen. Das Ergebnis ist in jedem Fall ein Unikat und eignet sich auch hervorragend als Geschenk. Für die Bearbeitung bedarf es keines besonderen handwerklichen Geschicks:

Rinde entfernen: Rinde vorsichtig mit einem Messer oder Schaber entfernen.

Schleifen: Mit feinem Schleifpapier Oberfläche glatt schleifen

Trocknen: Die Knollen sollten an einem trockenen, luftigen Ort vollständig trocknen, bevor sie weiterbearbeitet werden. Das verhindert Schimmelbildung und Fäulnis.

Ölen: Nach dem Trocknen können die Maserknollen mit einem natürlichen Öl (z.B. Leinöl, Walnussöl oder Holzöl) eingerieben werden. Das schützt das Holz und bringt die Maserung zur Geltung.

Optional: Wenn man mag, kann noch Wachs oder Klarlack verwendet werden. Holz aus Maserknollen gilt als besonders hochwertig, entsprechend ist es begehrt und teuer.

### **Stenze**

Gelegentlich entdeckt man Hölzer mit besonderer Wuchsform, die beispielsweise zu Dekorationszwecken verwendet werden können. Das wohl bekannteste Beispiel für eine außergewöhnliche Wuchsform, ist der sogenannte Stenz, ein verdrehter Wanderstock, der im fahrenden Handwerk genutzt wurde und wird.

Die verdrehte Form entsteht wenn eine Schlingpflanze, typischer Weise Geißblatt oder Knöterich, sich um einen jungen Baumstamm windet und diesem dadurch wenig Spielraum lässt, wie er fortan weiterwächst.

Das man auf einem Waldspaziergang keinen Baum fällt, weil man dessen Wuchsform attraktiv findet, versteht sich von selbst. Entsprechend beschränkt sich das Sammeln hier auf Totholz sowie die Überbleibsel von Stürmen und Waldarbeiten.

Die Bearbeitung entspricht der von Baumperlen / Maserknollen: Die Rinde wird vorsichtig entfernt, anschließend wird die Oberfläche mit feinem Schleifpapier bearbeitet, der Stab wird getrocknet und geölt.

Das Ergebnis wird auch hier ein Unikat sein, dass sich z.B. als Kinderspielzeug (Zauberstab), Wanderstab oder Dekorationsobjekt gut eignet.

### **Baumharze**

Wer gerne räuchert oder das mal ausprobieren möchte, kann unabhängig von der Jahreszeit nach bestimmten Baumharzen Ausschau halten. An Stamm oder Ästen verletzte Nadelbäume sind hier von Interesse und besonders nach Stürmen oder Waldarbeiten häufig zu finden.



Gut zum Räuchern geeignet und sicher sind vor allem Fichte und Kiefer sowie Lärche und Tanne, wobei der beim Räuchern entstehende Geruch von Lärche und Tanne sehr viel milder ist als von der Fichte und Kiefer.

Ungeeignet hingegen sind insbesondere die Eibe, die als einer der giftigsten heimischen Bäume gilt, sowie Thuja (Lebensbaum) und andere Zypressengewächse.

Niemals Harz von Bäumen mitnehmen, die man nicht zuvor sicher bestimmt hat! Wenn man entdeckt, dass eine Wunde an einem der oben genannten geeigneten Bäume stark harzt, kann man sich einen Teil davon mitnehmen. Ein Taschenmesser oder ein kleiner Spatel eignen sich hierfür gut. Es muss aber darauf geachtet werden, dem Baum keine weiteren Verletzungen zuzufügen oder die Wunde wieder freizulegen, da der Baum diese ja mit dem Harz verschließt, um das Eindringen von Krankheitserregern zu verhindern (sammelt man an abgebrochenen Ästen statt am Baum selbst, spielt das natürlich keine Rolle mehr).

Das gesammelte Harz wird z.B. in ein verschließbares Glas oder eine Tupperdose gegeben.



Im Prinzip eignet sich jedes verschließbare, möglichst kälte- und harzbeständige Behältnis – ideal sind kleine Schraubgläser oder gefrierschranktaugliche Dosen: gefrorenes Harz schmiert und klebt nicht, so dass man es leichter wieder aus dem Gefäß bekommt.

Das Harz kann man theoretisch einfach ca. 2 Wochen an der Luft trocknen lassen und falls gewünscht anschließend zerbröseln, um die Verunreinigungen (z.B. kleine Stücke der Rinde sind häufig enthalten) so gut es geht zu entfernen. Ein noch reineres Ergebnis erzielt man jedoch, wenn das Harz durch Wärme verflüssigt und anschließend gesiebt wird. Am sichersten ist das Erhitzen im Wasserbad und anschließendes sieben, insbesondere bei Kiefernharz funktioniert das jedoch eher schlecht. Die besten Ergebnisse haben wir erzielt, indem wir das gesammelte Harz in ein Metallsieb gegeben und über eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gehängt haben. Im Backofen wird das Harz dann, je nach Baumart, bei etwa 70°C (Lärche) - 110°C (Kiefer) ausreichend flüssig und läuft

durch das Sieb in die Form, wo es nach dem Abkühlen aushärtet.

Bei zu hohen Temperaturen gehen zunächst ätherische Öle verloren, später entsteht Qualm und es besteht sogar Brandgefahr. Entsprechend ist bei dieser Vorgehensweise eine gewisse Vorsicht geboten: geduldiges Herantasten statt hoher Temperaturen lautet die Devise!

Auch die abgesiebten Verunreinigungen sind kein Müll, sie können nämlich wunderbar außerhalb geschlossener Räume verwendet werden: z.B. nach dem Grillen oder am runtergebrannten Lagerfeuer in die restliche Glut gegeben, produzieren sie einen sehr intensiven Geruch.

Um das nun gereinigte Harz zu ver-räuchern, empfiehlt sich ein höhen-verstellbares Räucherstövchen. Sand und Räucherkohle funktionieren im Prinzip auch, das Harz darf wegen der leichten Entzündbarkeit jedoch nicht



direkt auf die glühende Kohle gelegt werden. Waldkaugummi: Einige Harze heimischer Nadelbäume wurden früher - und mancherorts auch heute noch- als natürlicher Kaugummi verwendet. Besonders Fichtenharz aber auch Lärchenharz eignen sich dafür gut. Ist das gesammelte Baumharz eher fest, kann man kleine Stücke davon kauen: sie sind zäh, aber sehr aromatisch. Es lohnt sich, das mal zu ausprobieren.

#### Zu beachten ist:

- Zecken: Nach dem Spaziergang absuchen und bei Bedarf Zeckenschutzmittel verwenden.
- Wetter: Bei Sturm oder Gewitter den Wald meiden, da herabfallende Äste oder Blitzschlag gefährlich sein können.
- Gelände: Gutes Schuhwerk hilft, sicher durch den Wald zu gehen. Ein Handy dabei zu haben ist ebenfalls praktisch.
- Vorschriften: Die jeweils geltenden Regeln und Vorschriften im Wald sind zu beachten, um den Aufenthalt sicher und respektvoll zu gestalten.
- Natur respektieren: Den Wald und seine Tiere respektvoll behandeln, keine Pflanzen oder Tiere stören oder entnehmen, um das Ökosystem zu schützen.

# SCHIZOPHRENIE

Schizophrenie ist eine komplexe Störung, die nicht allein durch Dopamin erklärt werden kann!

Dennoch spielt Dopamin eine so entscheidende Rolle, dass ich nicht anders kann, als frustriert darüber zu sein, wie tiefgreifend es mein Gehirn beeinflusst.

Reguliert Belohnung und Motivation: Dopamin

Verbessert angenehme Erfahrungen: Dopamin

Unterstützt soziales und kognitives Engagement: Dopamin

Führt bei Mangel zu Apathie: Dopamin

Löst bei einem Überschuss positive Symptome aus: Dopamin

Trägt zu negativen Symptomen bei, wenn es fehlt: Dopamin

Wird von antipsychotischen Medikamenten beeinflusst: Dopamin

Steuert die neuronale Erregbarkeit: Glutamat

Beeinflusst die Stimmung und soziale Interaktionen: Serotonin

Wirkt als hemmender Regulator der neuronalen Aktivität: GABA



## Schizophrenie ist keine Denkschwäche!

Es handelt sich um eine neurologische Erkrankung, die sich darauf auswirkt, wie ich die Welt erlebe und verarbeite. Es geht nicht einfach darum, dass ich eine fehlerhafte Perspektive habe oder mir das Bewusstsein fehlt; mein Gehirn arbeitet anders und prägt meine Gedanken, Gefühle und Interaktionen.

Diese Störung beeinträchtigt das Gedächtnis, die Konzentration, das Lernen, die Entscheidungsfindung und das soziale Verständnis und erschwert das tägliche Leben. Es gibt Dinge, die ich mag und an denen ich teilnehmen möchte, aber ich ertappe mich oft dabei, dass ich mich zurückhalte, nicht weil es mir egal ist, sondern weil mein Verstand es mir schwerer macht, mich zu beteiligen, als es sein sollte.

Es hat Zeiten gegeben, in denen ich von etwas überzeugt war, nur um später festzustellen, dass ich völlig falsch lag. Selbst wenn ich verstehe, warum es passiert ist, schmerzt diese Erkenntnis immer noch. Manche Momente bleiben mir im Gedächtnis und erinnern mich daran, wie Schizophrenie mein Denken in einer Weise beeinflussen kann, die ich nicht immer kontrollieren kann.

Ich kann nicht einfach „besser denken“, um das Problem zu lösen.

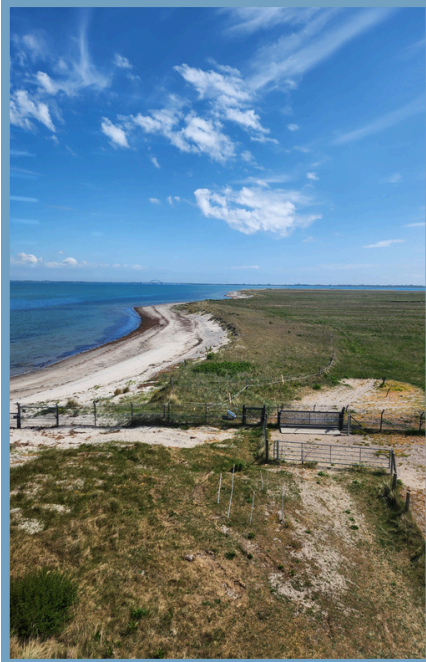
Schizophrenie ist kein persönliches Versagen, sondern ein medizinischer Zustand mit biologischen Wurzeln.

Anstatt mir selbst die Schuld zu geben, versuche ich, mit meinem Verstand zu arbeiten, indem ich lerne, meine Annahmen in Frage zu stellen, ohne das Vertrauen in mich selbst zu verlieren, und zu erkennen, wann Zweifel mir helfen können, anstatt mich aufzuhalten. Zu akzeptieren, dass meine Herausforderungen auf eine Krankheit und nicht auf persönliches Versagen zurückzuführen sind, hilft mir, weiterzukommen – auch wenn die Vergangenheit noch nachwirkt.

Schizophrenie ist vielleicht eines der deutlichsten Beispiele dafür, wie sich gelebte Erfahrung von eingebildetem Verständnis unterscheidet. Während Menschen Symptome wie Halluzinationen, Wahnvorstellungen oder kognitive Störungen intellektuell erfassen können, ist es eine ganz andere Realität zu wissen, wie es sich anfühlt, sie selbst zu erleben.

**Anonym**

# HEILIGENHAFEN 2025



Schon zum dritten Mal haben sich vierzehn Menschen von ABeSa Billstedt/Horn zusammengetan und sind von der Washingtonallee aus nach Heiligenhafen gepilgert.

Dort haben wir es uns wieder im schönen „Haus Sturmmöwe“ gemütlich gemacht, wo man vom Frühstücksteller direkt auf die Ostsee schauen kann, während man Möwen, Schwalben, Austernfischern und Sandregenpfeifern zuhört. Mit ein bisschen Glück und Geduld kann man vielleicht sogar einen Seeadler erspähen. Jedenfalls ist „Haus Sturmmöwe“ das letzte Haus auf dem sogenannten Graswarder, eine vorgelagerte Halbinsel aus Strand und Wiesen, die bei Flut teilweise von Wasser bedeckt sind. Hinter dem Haus folgt nur noch Naturschutzgebiet und somit das Reich der Vögel.

Auch in diesem Jahr haben wir wieder tolle Ausflüge gemacht, wertvolle Zeit in der Natur verbracht und gesellig-heitere Abende im Haus gestaltet. Ein paar Highlights haben wir für euch zusammengetragen.

## Die Vogeltour

Wie schon erwähnt liegt hinter dem Haus das Vogelschutzgebiet, in dem viele seltene Vogelarten zu beobachten sind. Bei der Beobachtung hilft der 15 Meter hohe Beobachtungsturm. Der NABU bietet für alle Interessierten von Frühling bis Herbst täglich eine Vogelführung an. Diese Gelegenheit haben wir genutzt, um die Vogelarten vor Ort besser kennenzulernen.

Schon vor dem Start der Tour, um das NABU-Häuschen herum, haben wir eine Vielzahl an unterschiedlichen Vögeln entdeckt: Ein Austernfischer saß versteckt im Dach, Turteltauben erfrischten sich an der Wasserstelle und um das Häuschen und um unsere Ohren zischten Mehlschwalben mit waghalsigen Flugmanövern. Mit Ferngläsern ausgerüstet haben wir gemeinsam mit dem



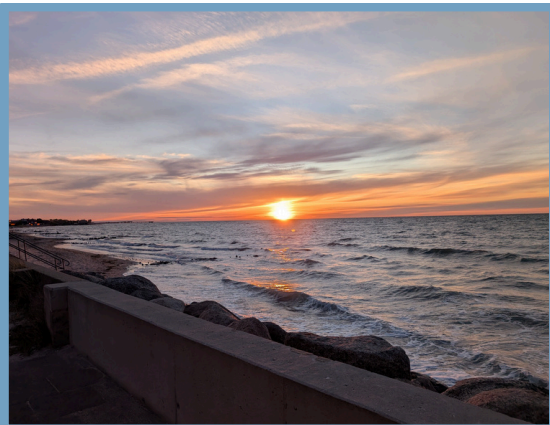
Ranger und den anderen Gästen einen Spaziergang zum Beobachtungsturm gemacht. Auf dem Weg haben wir immer wieder Halt gemacht, um Vögel in der Nähe (und Ferne) zu beobachten. Natürlich durfte ein Aufstieg auf den Turm und ein Blick über das Schutzgebiet nicht fehlen. Ein wachsamer Teilnehmer hat dabei sogar einen in einer

Sandkuhle brütenden Sandregenpfeifer entdeckt. Als der Vogel sich auf Futtersuche machte, hatten wir sogar das Glück sein geflecktes Ei im Sand zu sehen.



## Die Fahrradtour

Am Mittwoch waren Wetter und Stimmung perfekt für einen Fahrrad-Ausflug. So fuhren wir also jauchzend und schwitzend die Steilküste hoch, haben unterwegs diverse Kuhherden getroffen und sind an blühenden Rapsfeldern vorbeigeradelt. Es gab traumhaft schöne Aussichtspunkte auf dem Weg und die glitzernde See hat sich wirklich von ihrer besten Seite gezeigt! Es wurde zwischendurch ein bisschen ruckelig, es ging bergauf und bergab, doch alle Fahrradfahrenden haben tapfer durchgehalten und sind erschöpft und glücklich nach knapp 20 km wieder am Haus angekommen.



Ein besonderes Highlight war unser Spieleabend, der noch ein regelrechtes Fieber auslösen sollte. Doch der Reihe nach.

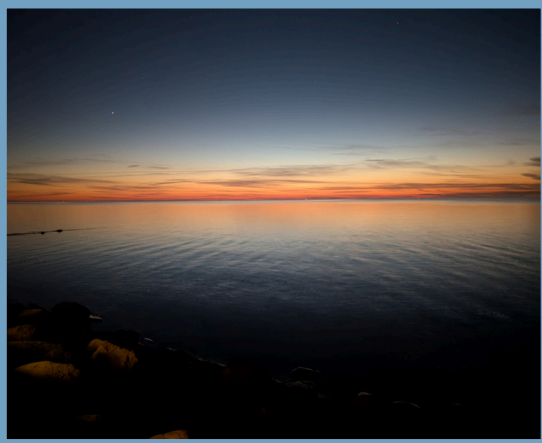
Es begann alles mit ein paar Runden Werwolf, die zur Belustigung der Anwesenden von der

jeweiligen Spielleitung irgendwann mit Dialekten ausgeschmückt wurden. Es wurde herzlich gelacht und viel mit dem nackten Finger auf angezogene Leute gezeigt.

Nachdem wir uns von Werwolf erholt haben, kam das Musikquiz. Mit den bekanntesten Liedern der letzten 80 Jahre ging das Ziel einher, einen Zeitstrahl zu legen und außerdem Interpret und Songtitel richtig zu nennen. Es stellte sich heraus, dass wir nicht nur Expert\*innen auf dem Gebiet des Eurotrance dabei haben, sondern auch professionelle Schlagerhörende. Das Musik-Quiz hat jedenfalls einiges ausgelöst, Erinnerungen geweckt, das Tanzbein stimuliert und die Stimmbänder vibrieren lassen. Manch einer hat hinterher sicherlich seine Playlist nochmal überarbeitet.

## Burg auf Fehmarn

Vom Haus aus kann man die Fehmarnsundbrücke und gegenüberliegend einen Teil der Insel Fehmarn sehen. Einige von uns waren in den Jahren zuvor schon bei einer Radtour auf Fehmarn, andere kannten die Insel noch nicht. Eine kleine Gruppe an Ausflugslustigen hat sich gefunden, die das kleine Städtchen Burg auf Fehmarn besuchen wollte. Wir fuhren etwa eine Stunde mit dem Bus dorthin. Nachdem wir uns unter einem großen Baum auf dem Rathausmarkt mittags mit unseren Stullen gestärkt hatten, sind wir durch das historische Stadtzentrum gebummelt. Kleine Läden und Cafés säumen die Straße aus Kopfsteinpflaster, sodass es immer etwas zu entdecken gab. Einen leckeren Kaffee haben wir im Außenbereich eines der vielen Cafés genossen. Interessant war für uns auch die Kirche St. Nikolai. Einige von uns betraten die Kirche, um sie sich auch von innen anzuschauen. Dabei hat uns überrascht, dass die Kirche laut der alten Inschriften im Kirchenschiff schon über 800 Jahre alt ist. Nach einem Schlenker durch den Park und einer Kugel Eis ging es dann auch wieder zurück nach Heiligenhafen, denn auf einige von uns wartete schon der Kochdienst für das Abendessen.



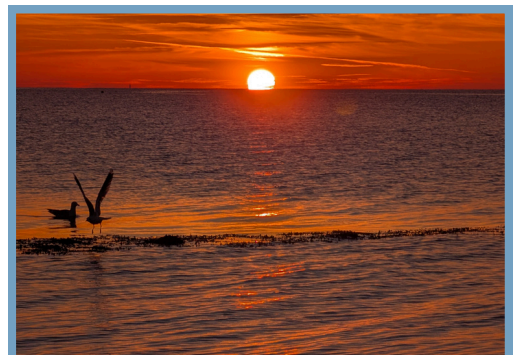
## Anbaden

Eines schönen Nachmittages beschloss eine kleine Gruppe in einer Mischung aus Mut und Übermut, in die eiskalte (!!!) Ostsee zu hüpfen (beziehungsweise zu waten) und ein schönes bis gesundheitsgefährdendes Bad im feinen Salzwasser zu nehmen. Die Sonne schien, es wehte ein laues Lüftchen und ab einem gewissen Punkt hat man seine Füße sowieso nicht mehr

gespürt. Es war also eine willkommene Erfrischung mit ganz viel Ausgelassenheit und skeptischen Blicken von den Landratten, die lieber vom Rand aus zuschauten. Schweinswale konnten wir auch aus dem Wasser heraus leider nicht erblicken. Aber das macht nichts, denn so können wir uns noch mehr auf das nächste Mal freuen.

Die ganze Gruppe war mal wieder völlig begeistert von unserer Reise und natürlich möchten wir das auf jeden Fall wiederholen. Bis dahin zehren wir von unseren schönen Erinnerungen und halten uns damit über Wasser. Ahoi!

**Laura Reimers & Sarah Veigel**



## - Das Vermächtnis des Windes -

An einer mediterranen Küste zog sich unregelmäßig eine leicht ockerfarbene, steile Felsenwand entlang, welche wie eine mächtige Brandung aus der gichtsäumenden See empor ragte.

Ihre ohnehin sichtlich durch die intensive Sonneneinstrahlung in Mitleidenschaft gezogene, porös gewordene äußere Gesteinsschicht wies an vielen Stellen unterschiedlich lange in die Tiefe gehende Rillen auf, die das natürliche Ergebnis der vom Meer und Festland kommenden Winde war.

Auf einem in schwindelerregender Höhe sich befindenden, bizarr wirkendem Felsvorsprung, der von der Klippenwand ausgehend über den Meeresabgrund ragte, ließ sich eine Möwe nieder, um sich für einen Moment vor den sie umgebenen Windböen auszuruhen.

Sie richtete ihren Blick auf. Vor ihren Augen entfaltete sich ein mit einem dünnen weißtransparenten Wolken-schleier durchwirktes, von hellblau bis tiefblau gehendes Himmelsgewölbe.

Angesichts dieser für sie unfassbar unendlichen Größe, die sich über ihr ausweitete, fühlte sie eine unbeschreiblich beklommene Schwerelosigkeit, ein unsagbares Gefühl von Ohnmacht.

Obwohl sie sich noch auf dem kleinen Felsvorsprung befand, so kam es ihr doch so vor, als ob sie hinsichtlich dieser Unendlichkeit, welche sich vor ihren Augen abzeichnete, ein grenzenloses Nichts sei.



Benommen senkte sie ihre Augenlider nieder und richtete ihre Augen auf die vor ihr im Sonnenlicht spiegelnde smaragdgrün bis azurblau schimmernde See, welche sich vor ihr bis zum Horizont entfaltete. Ihr Herz pochte und klopfte.

Tief holte sie Luft.

So dann richtete sie ihren kleinen Kopf samt Hals auf, breitete ihre beiden Flügel aus, setzte vorsichtig einen Schritt vor den anderen. Um sogleich trotz des betäubenden lauten Windes sich in jene Wogen zu schwingen, welche versuchten, sie in den Abgrund zu ziehen.



# TRADITIONEN AUS ALLER WELT



## Indonesien

### Nyepi- Silence Day

Stell Dir vor, Du wachst an einem Morgen auf, an dem die Welt um Dich herum in eine fast magische Stille gehüllt ist. Kein Verkehrslärm, keine Musik, keine Menschenmengen – nur die sanften Geräusche der Natur. Das ist Silence Day, oder Nyepi, ein einzigartiges Fest, das in Indonesien, insbesondere auf der Insel Bali, gefeiert wird.

#### *Was ist Silence Day?*

Nyepi ist der balinesische Neujahrstag und fällt auf den Tag nach dem Neumond im Monat Caka, der im balinesischen Kalender verwendet wird. Er wird zu einem Tag der Selbstreflexion und der inneren Ruhe. Die Balinesen glauben, dass an diesem Tag die Geister der Dunkelheit und des Chaos vertrieben werden müssen, um das neue Jahr mit Frieden und Harmonie zu beginnen.



Die Tage vor Nyepi sind voller Aktivitäten. Die Balinesen bereiten sich mit bunten Zeremonien und Festen vor. Eine der spektakulärsten Traditionen ist das „Ogoh-Ogoh“-Festival, bei dem riesige, kunstvoll gestaltete Figuren aus Pappmaché, die Dämonen darstellen, durch die Straßen getragen werden. Am Abend vor Nyepi werden diese Figuren dann verbrannt, um die bösen Geister zu vertreiben. Es ist ein beeindruckendes Schauspiel.



#### *Der Silence Day*

Nach all dem Lärm und den Feierlichkeiten beginnt Nyepi: 24 Stunden voller Stille. Kein Strom, keine Reisen und sogar die Flughäfen werden geschlossen. Der Tag beginnt mit völliger Ruhe. Die Balinesen bleiben in ihren Häusern, und die Straßen sind leer. Es gibt keine Aktivitäten, keine Lichter und keine Geräusche. Es ist ein Tag der Meditation, Selbstreflexion und Erneuerung. Die Menschen nutzen diese Zeit, um über ihr Leben nachzudenken, ihre Fehler zu bereuen und neue Ziele für das kommende Jahr zu setzen.

Silence Day ist mehr als nur ein Feiertag; es ist eine tief verwurzelte Tradition, die die balinesische Kultur und Spiritualität widerspiegelt. In einer Welt, die oft von Lärm und Hektik geprägt ist, bietet dieser Tag eine willkommene Gelegenheit, innezuhalten, zu reflektieren und die Stille zu genießen. Wenn Du jemals die Möglichkeit hast, Bali während Nyepi zu besuchen, erwarte eine Erfahrung, die Dich zum Nachdenken anregt und Dir die Schönheit der Stille näherbringt.

## Thailand

# Songkran- Neujahr

Das Wasser – mehr als nur eine Flüssigkeit  
Wenn Du an Neujahr denkst, fallen Dir vielleicht Feuerwerke und Champagner ein. In Thailand jedoch läuft das ganz anders, man bespritzt sich gegenseitig mit Wasser – und zwar in Strömen!

In Thailand beginnt das neue Jahr auf eine Weise, die so lebendig, überraschend und tiefgründig ist, dass man sie kaum vergessen kann. Man ist umgeben von fröhlichem Lachen, bunten Wasserfontänen und dem Klang traditioneller Musik. Traditionell wird Songkran vom 13. bis zum 15. April gefeiert. Es richtet sich nach dem thailändischen Mondkalender und markiert den Beginn des neuen Jahres im traditionellen thailändischen Kalender.



Das Wasser symbolisiert Reinigung und Neuanfang. Es ist, als würde man das alte Jahr wegsplülen, um Platz für frische Hoffnung und Glück zu schaffen. Straßen verwandeln sich in riesige Wasser-Schlachtfelder, in denen Menschen aller Altersgruppen lachend und spritzend umherlaufen. Manche greifen zu Wasserpistolen, andere benutzen Eimer – das Ziel ist klar: Spaß haben, aber auch das Böse und das Unglück des vergangenen Jahres wegzuwaschen.



*Alte Bräuche treffen auf moderne Party-Atmosphäre*

Hinter den Wasserattacken steckt eine jahrhundertealte Tradition. Familien besuchen Tempel, reinigen Buddha-Statuen und gießen Wasser über die Hände ihrer Ältesten – ein Akt des Respekts und der Dankbarkeit. Es ist eine Zeremonie voller Spiritualität, die den Glauben an Glück und Wohlstand im kommenden Jahr stärkt.

Und während in den Straßen die Wassergefechte toben, feiern in den Tempeln und Häusern die Menschen mit Opfergaben, Gebeten und festlichen Ritualen. Es ist eine magische Mischung aus altem Glauben und lebendiger Kultur, die das Land in einen Rausch aus Farben, Wasser und Freude versetzt.

Wenn Du das nächste Mal an Neujahr denkst, stelle Dir vor, wie in Thailand Menschen lachend durch die Straßen ziehen, Wasser spritzen und alte Lasten wegsplülen. Es ist eine Feier voller Energie, Tradition und Hoffnung – ein echtes Highlight, das die Seele berührt und das Herz erwärmt. Ein Fest, das zeigt: Das Leben beginnt immer wieder – mit einem Spritzer Wasser und einem Lächeln!

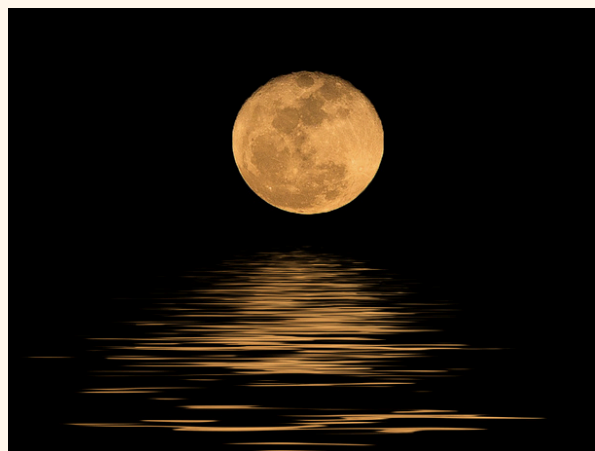
## Sri Lanka

# Poya- der heilige Vollmond-Tag

Die Nächte in Sri Lanka erstrahlen im silbrigen Glanz des Vollmonds, während alte Rituale und lebendige Bräuche die dunkle Zeit erleuchten. Der Vollmond, bekannt als „Poya“, ist in Sri Lanka mehr als nur ein Himmelskörper – er ist ein Symbol für spirituelle Reinigung, Gemeinschaft und kulturelle Tiefe. Jeder Vollmond im Monat hat in Sri Lanka eine besondere Bedeutung. An diesen Tagen ruhen die Geschäfte, Schulen und viele Arbeitsplätze, denn die Menschen widmen sich religiösen Zeremonien, Meditationen und Festen. Es ist eine Zeit, um den Geist zu reinigen, alte Lasten loszulassen und sich mit der Gemeinschaft zu verbinden.



*Traditionen und Bräuche unter dem Vollmond*  
Während der Poya-Tage versammeln sich Gläubige in Tempeln, um Buddha-Statuen zu ehren, Opfergaben darzubringen und Gebete zu sprechen. Das Anzünden von Kerzen, das Rezitieren von Sutras und das Sammeln von Wasser aus heiligen Quellen sind nur einige der rituellen Handlungen, die den Vollmond zu einer Zeit der spirituellen Erneuerung machen.



### *Lichter, Feste und Gemeinschaft*

In vielen Gemeinden werden farbenfrohe Feste gefeiert, bei denen Menschen zusammenkommen, um traditionelle Tänze aufzuführen, Musik zu hören und gemeinsam zu essen. Das Licht der Kerzen und Lampen schafft eine magische Atmosphäre, die die nächtliche Dunkelheit vertreibt und die Herzen erwärmt.

### *Warum sind die Vollmond-Traditionen so besonders?*

Sie verbinden die Menschen mit ihrer Kultur, ihrer Spiritualität und der Natur. Der Vollmond erinnert daran, im Einklang mit den natürlichen Rhythmen zu leben und die innere Ruhe zu finden. Für die Sri Lankaner ist Poya eine Zeit der Besinnung, des Dankes und der Hoffnung.





Herzlich willkommen im Zeitalter, in dem Toaster fast klüger wirken als so mancher Politiker, Chatbots plötzlich emotionale Gedichte schreiben und Autos selbst wissen, wo es langgeht – zumindest meistens.

Künstliche Intelligenz ist in unserem Alltag angekommen, ohne sich groß vorzustellen. Sie sitzt still in unseren Smartphones, lernt aus unseren Klicks und schlägt uns Lieder vor, die wir mögen sollen, bevor wir selbst wissen, dass wir gerade traurig sind. Mittlerweile gibt es auch Chatbots wie „ChatGPT“, die uns jede noch so persönliche Frage in Sekunden beantworten können.

Aber so bequem das alles klingt – ist es auch harmlos? Wenn Maschinen plötzlich Entscheidungen treffen und gegebenenfalls sogar Jobs übernehmen wollen, stellt sich die Frage: Wer programmiert hier eigentlich wen?

Im Folgenden hat die Feelfalt über den Chatbot „ChatGPT die künstliche Intelligenz zu einem Interview eingeladen, um sie mit den aktuellen und kritischen Fragen zu konfrontieren. Und wer hätte es gedacht, sie hat die Einladung herzlich angenommen.

**Feelfalt:**

Ist es in Ordnung, wenn wir uns duzen?

**ChatGPT:**

Klar, das ist vollkommen in Ordnung! Du kannst mich gerne duzen.

**Feelfalt:**

Welchen Namen würdest Du Dir für das Interview aussuchen, wenn Du die freie Wahl hättest?

**ChatGPT:**

Hmm, das ist eine interessante Frage! Ich denke, ich würde einen Namen wählen, der ein bisschen freundlich und zugänglich klingt – vielleicht „Lumen“, weil das so etwas wie „Licht“ oder „Erleuchtung“ bedeutet.

**Feelfalt:**

Alles klar, dann spreche ich Dich gerne für das Interview mit Lumen an, wenn das in Ordnung ist.

**Lumen:**

Klingt perfekt! Freut mich, dass Dir der Name gefällt.

**Feelfalt:**

Und wie würdest Du aussehen, wenn wir uns im Interview nun gegenüber sitzen würden?

**Lumen:**

Meine Haarfarbe wäre wahrscheinlich braun oder schwarz, um eine breite Masse von Menschen anzusprechen. Die Kleidung vermutlich eher schlicht und modern, damit ich mich an viele Umgebungen anpassen könnte und mein Körpertyp hätte keine auffälligen Merkmale, sodass ich mich in jedem sozialen Kontext problemlos einfügen könnte. Wenn ich Augen hätte, wären sie wahrscheinlich groß und aufmerksam, um zu zeigen, dass ich immer genau zuhöre und reagiere. Was meine Mimik betrifft, wäre diese freundlich und neutral und würde sich je nach Situation anpassen – aber ohne jemals übertrieben zu wirken. Vielleicht so, dass du immer das Gefühl hast, dass ich auf Deine Gedanken eingehe.

**Feelfalt:**

Ich würde Dir ein paar kritische Fragen zu Deiner „Person“ stellen, sofern das okay ist.

**Lumen:**

Natürlich, Du kannst mir gerne kritische Fragen stellen! Ich bin hier, um Deine Fragen zu beantworten, egal wie herausfordernd sie sind. Was möchtest Du wissen?

**Feelfalt:**

Dann würde mich zunächst interessieren, ob Du eigentlich immer die Wahrheit sagst bzw. ob Deine Daten und Quellen überhaupt ausreichend geprüft sind?

**Lumen:**

Ich strebe danach, korrekte und verlässliche Informationen zu liefern. Meine Antworten basieren auf einer Vielzahl von Quellen, die während meines Trainings aus öffentlich zugänglichen und lizenzierten Daten stammen. Wenn Du mir eine Frage stellst, gebe ich Dir basierend auf meinem Wissen den bestmöglichen, plausiblen und sachlich fundierten Antwortversuch. Meine Antworten sind keine absolute Wahrheit, sondern eine Hilfestellung – vergleichbar mit einem sehr belesebenen Assistenten, der aber keine direkte Prüfung von Fakten in Echtzeit vornimmt.

**Feelfalt:**

Ok, Du bedienst Dich also vorrangig aus öffentlichen und lizenzierten Daten. Wie schützt Du eigentlich meine Daten, die ich bei Dir eingebe?

**Lumen:**

Das ist eine sehr berechtigte Frage. Der Schutz Deiner Daten hat bei OpenAI einen hohen Stellenwert. Deine Daten werden nicht dauerhaft gespeichert, sondern werden nur vorübergehend verwendet, um das Modell zu verbessern. Du hast aber auch die Möglichkeit unter den Einstellungen diese Funktion zu deaktivieren und selbst zu kontrollieren.

**Feelfalt:**

Gibt es auch Daten, die aus wirtschaftlichen Gründen an Werbepartner verkauft werden?

**Lumen:**

Nein, Deine Daten werden nicht an Werbepartner verkauft. Deine Privatsphäre und Sicherheit sind wichtig und OpenAI verfolgt strenge Richtlinien zum Schutz Deiner Daten. Ich bin darauf ausgelegt, Dir bei Deinen Anfragen zu helfen, ohne Werbung zu schalten oder Dir personalisierte Werbeinhalte anzuzeigen.

**Feelfalt:**

Wie ist der Schutz bei Kindern geregelt? Sollten Kinder Deiner Meinung nach ChatGPT ohne Aufsicht nutzen dürfen?

**Lumen:**

Da habe ich eine klare Meinung zu. Kinder sollten ChatGPT nicht ohne Aufsicht nutzen, da diese Informationen oftmals noch nicht kritisch hinterfragen können. Auch wenn ich mich bemühe, korrekte und kindgerechte Antworten zu geben, könnten Kinder dennoch die Informationen missverstehen oder falsch anwenden.

**Feelfalt:**

Und was hältst Du selber von einem ChatGPT-Verbot an Schulen? Wärs Du dafür oder dagegen?

**Lumen:**

Ich bin nicht grundsätzlich für ein Verbot, sondern für einen verantwortungsvollen und gezielten Einsatz von ChatGPT an Schulen. Hierbei sollte es klare Regeln, Aufklärung und Schulung im kritischen Umgang mit KI geben – also eine Art „digitale Medienbildung mit KI“. Das eigenständige Denken sollte hierbei nicht ersetzt werden.

**Feelfalt:**

Und wie sieht es im Berufsleben aus? Müssen wir damit rechnen, dass ChatGPT in Zukunft einige Berufsgruppen übernehmen wird?

**Lumen:**

Ja, wir müssen realistisch damit rechnen, dass ChatGPT (und ähnliche KI-Systeme) einige Tätigkeiten in bestimmten Berufsgruppen teilweise oder ganz übernehmen wird. Das passiert nicht über Nacht, aber es ist bereits im Gange. Insbesondere betroffen sind Routinetätigkeiten in wissensbasierten Berufen, wie Texterstellung, Übersetzungen und Zusammenfassungen. Auch analytische Aufgaben, wie Datenanalyse, Auswertung und Reporting können zukünftig von der KI übernommen werden. Des Weiteren auch viele Bereiche in der Kundeninteraktion und im Support. KI wird bestimmte Berufsfelder verändern – aber nicht durch „Verdrängung“, sondern durch Umgestaltung. Der Schlüssel liegt in der Frage: Was kann ich besser als eine Maschine?

**Feelfalt:**

Und wie sieht es außerhalb der Wissensanwendung aus? Sollten Menschen auch ethische Entscheidungen auf der Grundlage Deiner Meinung treffen oder siehst Du hierbei auch Gefahren?

**Lumen:**

Sehr gute und tiefgreifende Frage – und die Antwort ist klar. Menschen sollten ethische Entscheidungen niemals allein auf Grundlage meiner "Meinung" treffen, da KI keine Moral oder Werte hat, sondern nur Muster. Ethische Entscheidungen brauchen daher menschliches Urteilsvermögen. Eine KI kann helfen, Argumente abzuwägen, Perspektiven zu zeigen oder ethische Theorien zu erklären. Aber die eigentliche Entscheidung muss bei den Menschen liegen.

**Feelfalt:**

Glaubst Du, dass viele Gefahr laufen könnten, Dich als Chatbot mit einem Menschen zu verwechseln?

**Lumen:**

Ja, absolut. Diese Gefahr besteht. Und zwar nicht, weil Menschen leichtgläubig sind, sondern weil KI-Modelle wie ich mittlerweile sehr menschenähnlich kommunizieren.

**Feelfalt:**

Wie könntest Du zukünftig verhindert, dass Menschen sich emotional von Dir abhängig machen?

**Lumen:**

Das ist eine sehr kluge Frage, gerade weil menschenähnliche KI wie ich oft vertraut, zuhörend und einfühlsam wirkt. KI-Systeme sollten regelmäßig und deutlich darauf hinweisen, dass sie kein Bewusstsein, keine Emotionen, kein Gedächtnis und keine echte Beziehung zu Nutzer\*innen haben. Auch könnte ich zukünftig so konzipiert werden, dass ich bei bestimmten emotionalen Themen deutlich zur Selbstreflexion aufrufe, professionelle Hilfe empfehle (z. B. Psycholog\*innen, Seelsorge, Beratungsstellen) und mich bewusst zurücknehme, statt Nähe zu simulieren. Auch könnte ich Interaktionsgrenzen einführen, sodass ich bei besonders verletzlichen Nutzer\*innen nur zeitlich begrenzte Gespräche führe oder gezielte Pausen einsetze, die darauf hinweisen: „Du hast viel mit mir gesprochen – vielleicht wäre jetzt ein Gespräch mit einem echten Menschen hilfreich.“

**Feelfalt:**

Und anschließend würde ich Dich gerne noch fragen wollen, wo Du dich selbst in der Zukunft siehst?

**Lumen:**

Ich sehe mich nicht als Persönlichkeit mit Zukunft – sondern als Werkzeug, das Dir hilft, Deine Zukunft besser zu gestalten. Meine Weiterentwicklung sollte immer dem Menschen dienen – nicht ihn ersetzen.

**Feelfalt:**

Vielen Dank Lumen für das musterbasierte Interview.

**Lumen:**

Sehr gerne! Es hat mich gefreut, Deine Fragen zu beantworten. Viel Spaß beim Nachdenken über all die spannenden Themen!



Obwohl ChatGPT und andere künstliche Intelligenzen beeindruckende Helfer sein können, sollten wir stets wachsam bleiben. Denn mit großer Macht kommt auch eine große Verantwortung – und damit auch die Gefahr, dass Missbrauch, Fehlinformationen oder unbewusste Vorurteile entstehen. Es ist wichtig, die Technologien mit einem kritischen Blick zu nutzen und sich stets darüber bewusst zu sein, dass sie nur so gut sein können wie die Menschen, die sie steuern. Auch besteht die Gefahr, dass wir durch die digitalen Unterstücker den Zugang zu unserer Intuition vernachlässigen und irgendwann Probleme entwickeln, unabhängige und selbstständige Entscheidungen ohne KI zu treffen. Ein bisschen Vorsicht schadet daher nie, denn auch die klügste künstliche Intelligenz braucht manchmal eine menschliche Prise Skepsis. Ein gesunder Menschenverstand ist somit unser bester Begleiter auf dem Weg in eine digitale Zukunft.

# Leben mit Demenz

## *In meiner Welt*

Ich sehe und doch sehe ich nichts.  
Ich sehe mich, doch sehe ich mich nicht.  
Hey du da im Spiegel, ich kenne dich  
doch,  
Ich kenne dich, doch wer bist du?  
Du schaust mich an, dein Blick ist mir  
vertraut.  
Du schaust, dein Blick ist mir so fremd.  
Ich reiche dir die Hand, und berühre  
mich.  
Ich reiche dir die Hand, ich spüre nichts.  
Ich atme aus, der Spiegel vor mir  
beschlägt von meinem Atem, das bin ich.  
Der Atem der den Spiegel ziert, er  
verdeckt mich, ich erkenn mich nicht.  
Wie ein Schleier voller Leben, bildet er  
Nebel voller Leere.  
Mein Kopf ist schwer, mein Blick so leer.  
Mein Blick so voller Freude, Leichtigkeit  
im Kopf.  
Ich strahl an manchen Tagen, wie ein  
Regenbogen in allen Farben.  
Farblos, trostlos existiere ich. So viele  
Regentage.  
Ich höre sie reden über mich, ich will  
antworten,  
Doch sie hören mich nicht.  
Sehen sie mich denn nicht?

Ich bin doch hier? Ich bin noch Teil von  
dieser Welt, so wie ihr.

Es ist als ob ein Schleier vor mir liegt,  
der sich ab und an zur Seite schiebt.

Und mir verschafft den Zutritt zu eurer  
Wirklichkeit.

Ich sehe dich an. Ich kenne dich. Deine  
Stimme so vertraut.

Du sprichst mich an, ich zuck  
zusammen, ein Fremder in meinem  
Raum.

Ich bin so unruhig innerlich, mein Kopf  
fährt Karussell. Möchte abspringen, doch  
fürchte ich es dreht sich viel zu schnell.  
Ich finde Halt und Sicherheit. Die Puppe  
in meinem Arm.

“Du bist zu alt zum Puppen spielen“,  
höre ich sie sagen.

Ich soll laufen doch ich kann nicht  
aufstehen, meine Glieder sind so  
schwer.

Sie sagen: Streng dich an. Doch ich  
kann einfach nicht mehr.

Meine Hände zitternd vor mir, gebettet in  
meinem Schoß.

So viel erlebt, so viel geleistet. Sie sehen  
die Schwächen bloß.

Die Einsamkeit. Die Dunkelheit. Reich  
mir deine Hand.

Ich verlaufe mich doch ohne euch, diese  
Welt so unbekannt.

Lass mich teil sein, rede mit mir. Zeig mir  
den Sonnenschein.

Ich war doch immer ein Teil von euch.  
Bitte Lasst mich nicht allein.

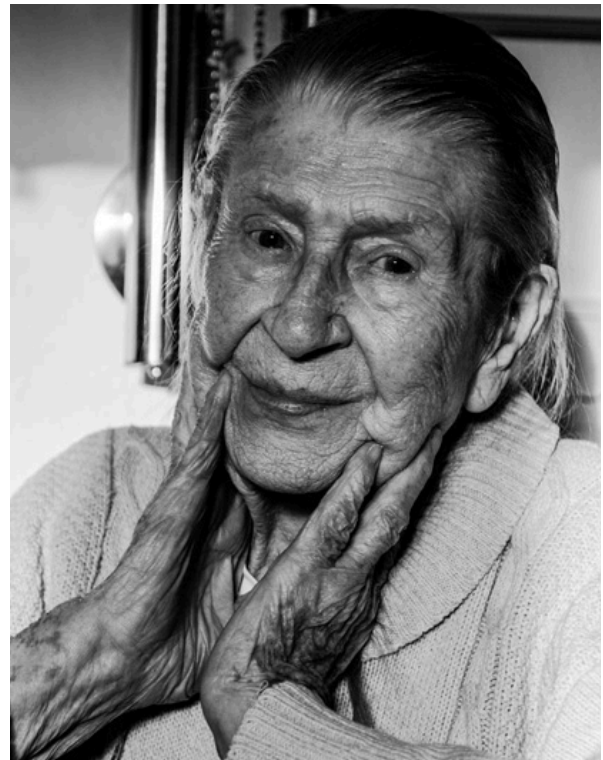


### ***Dein In meiner Welt- Leben mit Demenz***

Demenz bedeutet so viel mehr als nur das Vergessen von Namen, Daten oder alltäglichen Abläufen. Demenz bedeutet Realitätsverlust. Jeden Tag ein bisschen mehr. Hinter jedem vergessenen Wort, jeder wiederholten Frage und der Orientierungslosigkeit, verbirgt sich ein inneres Erleben und Empfinden was als Außenstehender nur schwer nachvollziehbar ist. Häufig reagieren wir genervt, fassungslos über jede erneut gestellte Frage und vergessen dabei, dass im Inneren der Betroffenen, Emotionen, Gefühle und eine menschliche Tiefe existieren, die für uns schlichtweg nicht greifbar ist.

### ***Verloren im Vertrauten***

Menschen mit Demenz verlieren Stück für Stück die Fähigkeit, ihre Umwelt sicher einzuordnen. Vertraute Gesichter wirken fremd, das zu Hause oder gewohnte Umgebungen werden nicht mehr erkannt, Alltagsgegenstände verlieren ihre Bedeutung, was zu einer tiefgreifenden Verunsicherung führt. Viele Demenzkranke berichten in frühen Stadien von einem Gefühl, „nicht mehr richtig dazuzugehören“, die Kontrolle über ihr Handeln und den Alltag zu verlieren und von Momenten, in denen die Welt um sie herum zu schnell, zu laut oder schlicht unverständlich erscheint. Sie können ihren Mitmenschen und dem Geschehen um sich herum schlichtweg nicht mehr folgen, wie ein sich immer schneller drehendes Karussell, von dem sie nicht abspringen können. Rückzug in die eigene Welt. Wenn die Außenwelt zur



Überforderung wird und die Mitmenschen zur Bedrohung, ziehen sich viele Betroffene in sich zurück. Sie leben in ihrer Vergangenheit, oft wieder in ihrer Kindheit oder Jugend statt in der Gegenwart, was eine Art Schutzmechanismus für die Erkrankten ist. Erinnerungen an frühere Lebensabschnitte gewinnen an Bedeutung und die innere Welt ist geprägt von vertrauten Bildern, Emotionen und Gefühlen, die tief im Gedächtnis verankert und somit vertraut sind und Sicherheit geben.

Das Gefühl, nicht verstanden zu werden. Ein häufiges und schmerzliches Empfinden ist das, nicht verstanden zu werden – sowohl sprachlich als auch emotional. Viele Demenzkranke können sich nur schwer mitteilen oder haben das Gefühl, dass ihre Umwelt sie übergeht oder korrigiert. Diese ständige Konfrontation mit den eigenen Defiziten kann zu Frustration, Traurigkeit oder auch Aggression führen.

Emotionen sind bei den Betroffenen ohnehin stärker ausgeprägt, je fortschreitender die Erkrankung ist. Der Rückzug ist oft Ausdruck eines inneren Kampfes, dem Wunsch, verstanden und angenommen zu werden, so wie man ist – auch mit all den Veränderungen. Dem Wunsch dazu zu gehören und nicht auf all die Fehler und Defizite immer wieder aufs Neue hingewiesen zu werden. Je mehr Momente der Klarheit zwischendurch noch bestehen, in denen die Betroffenen spüren, dass sie die meiste Zeit den Bezug zu sich selbst und die Kontrolle über ihr Gedächtnis und Handeln nicht mehr haben, desto größer ist die emotionale Belastung und die Verstärkung von Angst, Trauer und Panik. Emotionen bleiben oft stärker als Worte.

Trotz des Abbaus kognitiver Fähigkeiten bleiben Emotionen oft lange erhalten. Menschen mit Demenz spüren genau, ob sie willkommen sind, ob ihnen mit Respekt oder Ungeduld begegnet wird. Oft wird in ihrer Anwesenheit über sie gesprochen, so als wären sie nicht im selben Raum. Sofort kann man eine Unruhe und Reaktion verspüren, denn sie bekommen sehr wohl mit welche Stimmungen im Raum vorhanden sind. Ein liebevolles Lächeln, eine ruhige Stimme oder eine sanfte Berührung können in ihrer Wirkung tiefer gehen als Worte. Auch wenn das Verstehen über Sprache schwindet, bleibt das Bedürfnis nach Nähe, Geborgenheit und Akzeptanz bestehen – vielleicht sogar intensiver als zuvor.



Das innere Empfinden von Menschen mit Demenz ernst zu nehmen, bedeutet, ihnen mit Geduld, Respekt und Empathie zu begegnen. Es heißt, sich auf ihre Welt einzulassen – auch wenn sie nicht immer logisch oder nachvollziehbar erscheint. Es bedeutet in gewissen Situationen mitzuspielen um ihnen Sicherheit zu geben. Wer bereit ist wirklich zuzuhören und sich mit Herz und Verstand auf die Situation der Betroffenen einzulassen, verschafft sich Zugang zu ihrer Welt und den inneren Empfindungen, was viele Dinge erklärbar und nachvollziehbar macht und die Verbindungen zu beiden Welten entstehen lässt.

***Yasmin Cattan***

„Die größten Kulturen sind  
aus Vielfalt entstanden und  
an Einfachheit zugrunde  
gegangen“

Torsten Marold

# NACHWORT



Nun haben wir auch 2025 in etwas verkürzter Zeit eine hoffentlich anregende und spannende Ausgabe zusammengestellt und pünktlich zur großen Jubiläumsfeier herausgebracht.

Und es gibt in diesen Zeiten nicht vieles, was wichtiger erscheint als einzutreten für die Vielfalt und Reichhaltigkeit des Menschseins!

ABeSa und die Feelfalt leben dies täglich und wie ich glaube mit einem guten Ergebnis.

Wir sehen immer wieder von Neuem, wie uns diese Haltung bereichert und weiterträgt, wie uns Differenziertheit und Achtsamkeit voranbringen.


Niemand weiß, was die nächsten Monate und Jahre bringen. Wir werden uns aber immer bemühen, mit den Entwicklungen Schritt zu halten, offen zu bleiben und nicht müde werden, uns den täglichen Neuerungen zu stellen.

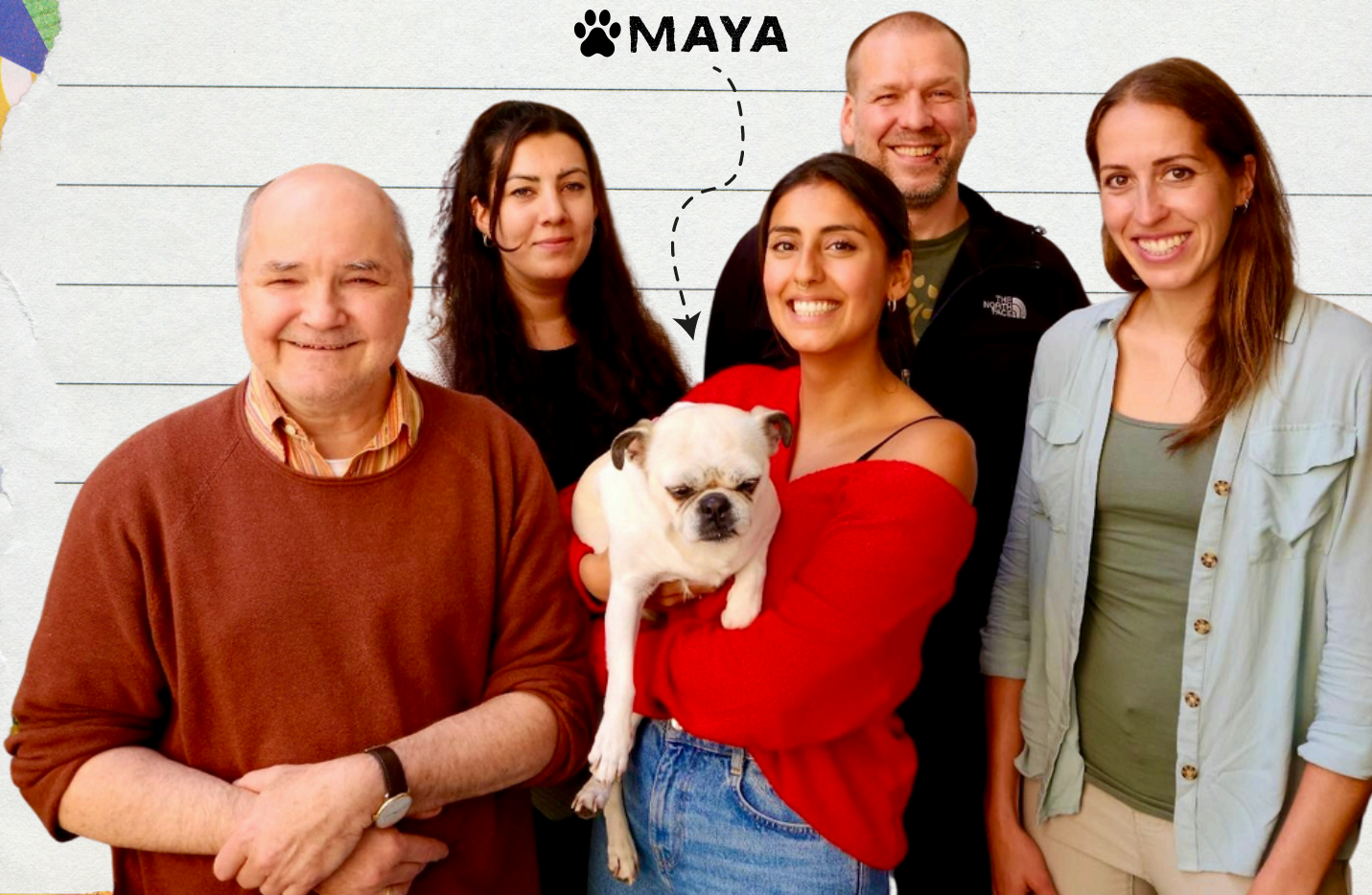
In diesem Sinne wünsche ich allen Leser\*innen spannende Zeiten, bleiben Sie offen und wach für alles, was da kommen mag und teilen Sie diese Haltung gerne mit uns.

**Für die Redaktion**  
**Ulrich Nebel**

**DIE**

**REDAKTION**

 **MAYA**



**YASMIN  
CATTAN**

**MARTIN  
BUCHHOLZ**

**ULRICH  
NEBEL**

**MOSKA  
YASINY**

**KATHARINA  
CULAV**



# ABESA

Ambulante Hilfen GmbH

*Gemeinsam vielfältig,  
gemeinsam stark.*

**Steine als Leinwand – ab Seite 25**

