

NEBEL LEBEN



Die Zeitung der

brücke
dithmarschen e.V.

Ausgabe 2/2023

Inhalt

Titelbild: „Stadtansicht“ (Buntstifte)	Gerald Amedoha	01
„Schäftsache“	Uli Juhl	03
„Alles bleibt anders“, hier: in der Musik	J.T.	04
Veränderungen im Leben	Vera Warnke	04
Das Generationenthema oder: nee, die Jugend wieder	Uli Juhl	05-06
Alles kommt zurück (Roger Cicero)	Uli Juhl	06
Buchvorstellung: „Der Markisenmann“	Christian M.	07
Kleine „Zeitreise“ der NEBEL LEBEN	Heidi	08-09
Nach-Oster-Frühstück	Uli Juhl	09
Impressionen vom Brücke-Sommerfest	Susann	10
Das Sommerfest	Vera Warnke	10
Wortsuchspiel	Heike P.	11
Fräuleins und Wählscheibentelefone	Gisela F.	12-13
Der Regen	Vera Warnke	13
Alte Werbesprüche – Wer kennt sie nicht?	Susann	14-15
Legosteine	Christian M.	15-16
Sommer-Regen	Britta Möller	16
Das Leben eines Glühwürmchens	Monika Matera	17
Erfahrungsbericht zum Ausdruckszentrierten Malen	Christian M.	18-19
Die Nachtigall	Monika Matera	19
Zwischen fuchsschwänzeln, Vollpfosten		
und Finanztransaktionssteuer	Christian M.	20
„Der Kuss“	Monika Matera	21
„Wo drückt der Schuh“?	Monika Matera	22
Der Säbelzahniger in uns	Gisela F.	22-23
Auflösung des Wortsuchspiels	Heike P.	23
Lieblingsrezepte von Christian M.		24
Witze	Redaktion	25
„ Die Haiopeis“	Thomas Siemensen	26
Impressum	Redaktion	27
Offene Angebote	Redaktion	28

„Schäftsache“

Liebe Leserinnen und Leser der
NEBEL LEBEN,

wie es inzwischen ein schöner Brauch ist, traf sich die Redaktion der NEBEL LEBEN nach dem Druck der letzten Ausgabe zum Frühstück hier in der BG. Wir nutzen diese Gelegenheit, uns und die Ausgabe zu „feiern“, weil wir uns das auch verdient haben. Wir halten dann ein bisschen Rückschau auf die Ausgabe, schnacken aber auch über dies und das. Das kommt in den Redaktionssitzungen mitunter zu kurz.

Und wir sammeln schon mal, was es für Ideen gibt, mit welchem Thema wir die neue Ausgabe füttern möchten. Heute weiß ich leider nicht mehr, welche Ideen da alle aufplopten. Irgendwie sind wir an der Textzeile „Bleibt alles anders“ von Herbert Grönemeyer hängengeblieben und fanden die ob ihrer Widersprüchlichkeit interessant. Wir haben uns den Text von dem Lied auch mal angeguckt, aber verstanden hat ihn niemand. Sorry Herbert.

Trotzdem haben wir uns dann in dieses Thema verguckt und es ein bisschen anders formuliert. „**Alles bleibt anders**“ nennen wir es nun. Was waren die Ideen dahinter.

Was verändert sich im Laufe der Jahre?
Was war mal aktuell und wird/wurde dann irgendwann wieder aktuell?
War früher alles besser?
Es sind viele Gedanken in diese neue Ausgabe eingeflossen.....

Was gibt es sonst Neues?

Personell gibt es im Team seit einiger Zeit eine wohltuende Phase der Kontinuität, also keine Veränderungen in der Besetzung. Dank der Hilfe von Linda konnten wir trotz der Urlaubszeit (die ja schon Mitte Juni beginnt und bis in den Oktober dauert) das BG-Angebot ohne Ausfälle durchführen. Neben dem Sommerfest hatten wir noch einige Aktionen außer der Reihe. Diana

konnte die Nachfrage an einem weiteren Projekt „Ausdruckszentriertes Malen“ bedienen; wir haben am 1.7. einen Tag der offenen Tür durchgeführt; unser erstes public viewing endete leider mit dem Ausscheiden der deutschen Frauen Nationalmannschaft aus der WM. Schade eigentlich.

Die Besuchersprecherinnen unterstützen wir gerade bei den Planungen und dann bei der Durchführung des Ausfluges am 22.9. Mit den Besucher*innen aus Brunsbüttel waren wir zu einem Ausflug im Multimar Wattforum in Tönning.

So denn alles klappt werden wir im Herbst mit einer neuen Homepage an den Start gehen. Die aktuelle ist leider technisch veraltet, nicht Smart-Phone gerecht und entspricht in Gestaltung und Aufbau nicht mehr den üblichen Standards.

Ups, da ist nun unter diesem Stichwort doch mehr zusammen gekommen, als ich vorher gedacht habe. 😊

Und nun, wie immer zum Schluss der „Schäftsache“, wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen NEBEL LEBEN. Auch wenn diese Ausgabe natürlich anders ist als die vorherige, bleibt sie eigentlich doch wie sie ist.

Uli Juhl



„Stilleben“ (Pastellkreiden), Irina Lück

„Alles bleibt anders“, hier: in der Musik

Wer von den etwas „Älteren“ erinnert sich nicht an die Musik der „NDW“ („Neue Deutsche Welle“) und ihre Vertreter in der Zeit von 1980 bis 1984.

Wir denken dabei an Nena mit ihren „99 Luftballons“, Peter Schilling mit „Major Tom“, Joachim Witts „Goldener Reiter“ oder auch Trio mit „Da, Da, Da“.

Hier schon wird die Mannigfaltigkeit der „NDW“, dieses Musikgenres deutlich. Kennzeichnend waren vor allem die deutschsprachigen Songtexte, deren relative Kurzlebigkeit, Rohheit und Kühle. Viele Künstler der „NDW“ hoben sich auf deutliche Art und Weise in Stil und Ausrichtung von der Masse der damaligen Künstler ab. Man hatte sich von der Musik der Siebziger Jahre abgesetzt, man hatte sich verändert. Vielleicht kann man sagen, dass Rock und Pop der Siebziger Jahre insgesamt noch etwas sanfter und gelassener war, auch wenn es natürlich Musikgruppen wie die „Beatles“ oder die „Rolling Stones“ gab.

Nun zum Thema „Alles bleibt anders“: Was meint dieser Slogan bezogen auf das davor Gesagte? Gemeint ist, dass Vieles sich verändert, anders wird oder anders bleibt. Vielleicht ja auch, dass Hoffnungen, die man mit der „NDW“ verband, sich nicht erfüllten: z.B. trotz Kritik an der Gesellschaft, bei Nena mit dem Thema Krieg in „99 Luftballons“ oder bei Joachim Witts Thematisierung vom Scheitern und mehr und mehr Zuspitzung von psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft in „Der goldene Reiter“.

Es ändert sich – vielleicht ja auch im positiven Sinne – einiges, andererseits bleibt einiges oder vieles anders – im negativen Sinne – als man es erwartet.

Der Mensch ist vorläufig und nicht perfekt. Auch in der gesellschaftspolitischen Aussage, z.B. der Musik der „NDW“, ist so

manches angeklungen, was anders geschehen ist als erhofft.

(J.T.)



„Blaues Pferd“ (Aquarellfarben), Silke Weißel

Veränderungen im Leben

Denke nicht, das hat es noch
nicht gegeben,
es gibt immer etwas Neues
im Leben.

Du kannst die Welt nicht retten,
nur die Gewohnheiten durchbrechen.

Manchmal steckt der
Karren fest.
Und wenn er sich nicht lösen lässt,
versuche andere Wege zu geh'n,
anstatt dich im Kreis zu dreh'n.

Etwas zu verändern ist nicht leicht,
aber vielleicht ist es an der Zeit
für einen Neubeginn,
der dich nach vorne bringt.

(Vera Warnke)

Das Generationenthema oder: nee, die Jugend wieder

Ich erinnere mich an eine Situation mit meiner Oma. Ich selbst noch in der post-pubertären Sturm-und-Drang-Phase Anfang der 80'er. Sie, während des ersten Weltkriegs geboren, schon in einem Alter, wie es Omas dann eben sind, Kittelschürze, Dutt. Ich weiß nicht mehr wie, aber wir kamen auf das Thema, wie sich „Die Jugend“ denn heute so am Wochenende amüsiert. Naja, immer noch mit dem Tanzen-gehen, da waren wir uns einig. „Wie wird denn heute so getanzt?“, fragte sie.

Allerdings war für sie trotz der Frage völlig klar, dass die Männer auf die Frauen zugehen und sie mit einem höflichen Diener zum Tanzen auffordern, „darf ich bitten?“ Und die Frauen sittsam darauf warten, aufgefordert zu werden. „Nee Oma, da fordert keiner mehr jemanden auf. Wenn mir die Musik gefällt, stelle ich mich auf die Tanzfläche und tanze da allein vor mich hin.“ Unverständnis war ihre Reaktion, „wie soll das funktionieren?“ „Ja, das läuft, Oma.“



„Spaziergang“ (Acryl), Vera Warnke

Ich erlebte meine Eltern kopfschüttelnd, wenn ich mit meiner Schwester abends gebannt vor dem Fernseher saß, um „DISCO“ mit Ilja Richter und seinen unsagbar schlechten Sketchen zu sehen. Dabei unsere Idole mal quasi live playback singend auf dem Fernseher zu erleben. „Nee, ihr und eure Yippie-Yeah Musik“. Wenn dann noch Boney M. kam, mit dem extravagant-rhythmisch und „unmännlich“ tanzenden Bobby Farrell, war das Maß an Akzeptanz überschritten.



„Manga“ (Copic-Stifte),
Gerald Amedoha

Mit derlei Erfahrungen aus meiner Jugend gesegnet, erlebte ich die Hip-Hop Zeit meines Sohnes. Er trug die Hosen sehr, sehr tief, und in der von ihm gehörten Musik waren viele Textanteile, die bei öffentlich-rechtlichen Sendern auf dem Index landeten.

Ich erlebte als Gast auf Hochzeiten und ähnlichen Feiern, wie dann „Die Jugend“ (zu der ich nicht mehr zählte) ihre Musik feierte und dazu tanzte. Und, was soll ich sagen, es gingen mir ähnliche Gedanken durch den Kopf, wie schon meinen Eltern und Großeltern. Zu meiner Ehrenrettung muss ich sagen, auch wenn deren Musik nicht meine ist oder war, so habe ich mich

doch erfreut an der Begeisterung der jungen Menschen dafür.

Und inzwischen habe ich mit meiner Frau bei uns im Dorf mal einen Tanzkurs besucht, Disco-Fox. Also wieder tanzen mit anfassen, und nicht mehr alleine vor sich hin Haare und Extremitäten ausschütteln. Es hat tatsächlich Spaß gemacht. Hätte mir das jemand vor 40 Jahren erzählt....

Es scheint also Denkweisen, Haltungen, Ansichten zu geben, die von Generation zu Generation mit dem Alter wachsen und immer wieder auftauchen. Die immer wieder zurückkommen. Wie so vieles, was mal weg ist und dann wieder auftaucht.

Da hab ich doch noch einen wunderbaren Liedtext, mal wieder von Roger Cicero, der zu diesem Thema passt wie der Deckel auf den Eimer.

Viel Spaß dabei wünscht
Uli Juhl

Alles kommt zurück

Roger Cicero

VW Käfer, Pilotenbrillen,
Schulterpolster und Dauerwellen,
Das ist mir alles irgendwie vertraut.
Jungs mit Oberlippenbart,
Trainingsjacken und Hosen mit Schlag,
Das haben wir alles doch schon durchge-
kaut.

Neonfarben - schon da gewesen,
Geländewagen - schon da gewesen,
Skateboard fahren - schon da gewesen,
Hüte tragen - schon da gewesen,
Diskobeat - schon da gewesen,
Swingmusik - schon da gewesen,
Es fängt immer wieder von vorne an,
Kommt alle Jahre wieder wie ein Bume-
rang,

Alles, alles kommt zurück,
Alles kommt nochmal,

Genial oder geschmacklos,
Das ist ganz egal,
Alles kommt zurück,
Weshalb ich nicht kapier,
Dass alles mal zurückkommt,
Alles, außer dir.

John Travolta und Take That,
Pokertisch und Tanzparkett,
Fehlten alle höchstens ein Jahrzehnt,
Der Terminator war wieder da,
Die Titanic sank nochmal,
Auch deren weg sein war vorübergehend.

Wirtschaftskrise - zurückgekommen,
Freie Liebe - zurückgekommen,
Jesus Christus - zurückgekommen,
Auch im Buddhismus -wird zurückgekom-
men,
Die Geschichte an sich - zurückgekom-
men,
Meine Gedichte an dich - zurückgekom-
men,
Die Erde dreht sich einfach weiter um sich
selbst.
Du drehst die Zeiger nicht zurück, egal
ob's dir gefällt, denn

Alles, alles kommt zurück,
Alles kommt nochmal,
Genial oder geschmacklos,
Das ist ganz egal,
Alles kommt zurück,
Und dann erzählst du mir,
Dass alles mal zurückkommt,
Alles, außer dir.

Am Kühlschrank seh ich unsre Polaroids
noch hängen,
Sogar die sind heute wieder "in",
Das gilt so oft, aus alt mach neu,
Doch was man wieder haben will,
Ist ein für alle mal vorbei, denn

Alles, alles kommt zurück,
Alles kommt nochmal,
Genial oder geschmacklos,
Das ist ganz egal,
Alles kommt zurück,
Und dann erzählst du mir,
Dass alles mal zurückkommt,
Alles, außer dir.

Alles kommt zurück,
Weshalb ich nicht kapier,
Dass alles mal zurückkommt,
Alles, außer dir.

**Buchvorstellung:
„Der Markisenmann“
von Jan Weiler**



Und mein Papa strahlte über das ganze Gesicht (...) und sagte: «Aber klar. Zu zweit ist man schon mal doppelt so viel wie alleine.»

Zu Beginn des Sommers ist Ronald Papen für die 15-jährige Kim nur «der Unschärfe». Denn über ihren leiblichen Vater weiß sie so gut wie nichts. Ein unglücklicher Vorfall sorgt dafür, dass Kim von ihrer Mutter und ihrem Stiefvater zu Papen abgeschoben wird, um nunmehr im Ruhrgebiet ihre Sommerferien zu verbringen, während ihre Familie ins sonnige Miami fliegt. Ausgerechnet zu ihrem Vater, der all die Jahre anscheinend keinerlei Interesse an ihr gehabt hat und den ihr Stiefvater immer nur «den feinen Herrn Papen» nennt.

Doch der Sommer 2005 wird für Kim anders als erwartet, denn Ronald Papen ist nicht so, wie sie sich ihn vorgestellt hat. Als Vertreter für Markisen ist dieser alles andere als erfolgreich, er wohnt in einer Halle in einem abgeranzten Industriegebiet und

kennt zwar im nahen Umkreis alle Imbissbuden, über die Grenzen des Ruhrgebietes hinaus kommt er allerdings nicht.

Zur weiteren Gesellschaft in diesem Sommer zählen der gleichaltrige Alik sowie die Stammbesetzung der nahegelegenen Kneipe „Rosi’s Pilstreff“, die Kim aufgrund ihrer eigenwilligen, skurrilen Art sofort ins Herz schließt.

Und während die Tage und Wochen vergehen, findet auch in der aufmüpfigen Teenagerin ein Prozess statt. Sie hinterfragt ihr bisheriges von materiellem Denken geprägtes Leben, wenn sie ihren Vater auf seinen täglichen Touren durch das Ruhrgebiet begleitet, ständig mit dem Ziel Markisen zu verkaufen, wobei sie sich als überraschend gute Verkäuferin entpuppt. Und so wird mit der Zeit auch das Bild „des Unschärfe“ deutlicher. Wer ist dieser Mann, den sie bisher nur von einem verblassten Urlaubsfoto ihrer Mutter kannte? Und warum führt ihr Vater dieses von Erfolglosigkeit gezeichnete Leben, aus dem es keinen Ausweg zu geben scheint und das er sich anscheinend selbst ausgesucht hat? Und warum ausgerechnet in dieser Gegend? (Zitat: «Dieser Ort war weder Florida noch Mallorca, im Grunde war es überhaupt kein Ort.»)

„Der Markisenmann“ ist auf der einen Seite humorvoll, witzig und bringt den Leser immer wieder zum Schmunzeln, erzählt aber gleichzeitig eine tragische Geschichte über Schuld und Sühne. Das Buch handelt vom Erwachsenwerden und von Entscheidungen, die uns ein Leben lang prägen und zu dem machen, wer wir heute sind.

„Der Markisenmann“ ist im Heyne Verlag unter der ISBN 978-3453427495 erschienen und kostet 12,00 €.

Viel Spaß beim Lesen!
(Christian M.)

Kleine „Zeitreise“ unserer NEBEL LEBEN

Die „Zeitreise“ unserer NL begann 2003: **Barbara Zagarus-Hotsch** (damals Geschäftsführerin der Brücke) setzte ihre Idee, eine Klient*innen-Zeitung zu erstellen, in die Tat um. Sie gab ihr auch den Namen (den kann man auch rückwärts lesen). Der damalige Zivildienstleistende, **Manuel Thiel**, erstellte sie.

**Ein Ausschnitt aus der NEBEL LEBEN
1/2003:**



„Ein neuer Stern ist geboren“, so freute man sich.

Die Redaktion bestand anfangs aus 3 Mitgliedern. Die erste NL umfasste 26 Seiten, Format DIN A4, schwarze Schrift auf weißem Papier.

Ab 2004 nahm man für die Einfassung der NL (erste und letzte Seite) stärkeres, **farbiges Papier**. Die Titelseite gestalteten die jetzt 7 Redaktionsmitglieder abwechselnd. Gedruckt wurde kostenlos in der hauseigenen Druckerei der Kreisverwaltung. Das ist bis heute so geblieben. Danke an den Kreis Dithmarschen.

2005: Christine Robledo übernimmt die Leitung der Zeitungsgruppe (bis 2010).

Die Gruppe bestand aus 5 Mitgliedern sowie 8 freien Mitarbeiter*innen.

Die Mitgliederzahl der ZG variierte.

Anfangs waren es 5, im Laufe der Jahre bis 14, zurzeit sind wir 8.

Schon damals gab es das **Zeitungs-Netzwerk-Treffen** (Infos s. 2012). Christine und ich erinnern uns gerne an die lustigen Fahrten mit dem Brücke-Bus zu den Veranstaltungsorten. Für die Rückreise waren wir gestärkt mit vielen Anregungen und Kuchenkalorien.

2011: Andrea Siemensen ist unsere neue Redaktionschefin (bis 2019).

Ab 2012 darf ich die NL gestalten, um die Mitarbeiterin zu entlasten.

2012: Treffen des Zeitungsnetzwerks Schleswig-Holstein (ZNWT) bei uns in Heide.

Wir nehmen regelmäßig an den ZNWT teil. Die Treffen sind halbjährlich und werden reihum organisiert. Man kann dort Erfahrungen austauschen, diskutieren, Probleme lösen, Gemeinschaft erleben, Artikel tauschen („Gastbeiträge“) u.v.m.

Zu uns nach Heide kamen Mitglieder aus den Redaktionen in Elmshorn, Kiel, Neumünster, Norderstedt und Plön.

Zurzeit gibt es leider keine Treffen bedingt durch die Corona-Krise, Umstrukturierungen in den Organisationen, Personalwechsel.

2014: Die Besucher*innen der Malgruppen im Kunsthaus und in der Brücke stellen uns Fotos ihrer Bilder zum Ausschauen und Drucken für die NL zur Verfügung.

Das gilt bis heute – darüber freuen wir uns!

2018: Der 1. Druck in Farbe!

Wir waren (und sind) begeistert! Danke an Frau Kreutzfeldt (Mitarbeiterin beim Kreis Dithmarschen).

Nach Fertigstellung einer NL „feiern“ wir mit Eis essen, Kaffee und Kuchen oder

mit einem Frühstück. Dieses Ritual genießen wir sehr. Dafür danken wir unseren jeweiligen Leiter*innen.

2020: Herr Juhl, Leiter der Brücke, übernimmt unsere Zeitungsgruppe in einer schweren Zeit.

Die **Corona-Pandemie** hatte uns erreicht. Treffen konnten in der Begegnungsstätte der Brücke nicht mehr stattfinden. Eine Herausforderung für uns alle!

Herr Juhl hatte die Idee, eine Video-Zoom-Schaltung einzurichten.

Die Mitglieder ohne PC könnten am „Treffen“ per „Telefon-Standleitung“ teilnehmen.

Zuerst waren wir (3 Mitglieder mit PC, 4 ohne) skeptisch und ablehnend, dann stimmten wir aber doch zu. Zum Glück, denn ich habe (immer noch) Spaß an den „Videokonferenzen“.

2023: 3 Jahre sind vergangen zwischen Einschränkungen und Lockerungen anl. der Corona-Krise. Jetzt herrscht wieder Normalbetrieb in der Begegnungsstätte.

Die NL erscheint 2-3 mal im Jahr, der Umfang ist unterschiedlich, Auflage 250. Wir sind zurzeit 9 Mitglieder.

Anneliese Wolfmeier ist seit 2003, ich bin seit 2005 dabei. Wir nennen uns spaßeshalber die „Urgesteine“. Für uns war und ist es eine schöne Zeit.

Wir freuen uns immer über eingereichte Beiträge. Sie müssen **nicht** zu den von uns angedachten Themen passen.

Abgeben kann man sie persönlich während unserer Redaktionssitzungen montags von 10 Uhr bis 11.30 Uhr und während der Öffnungszeiten der Brücke, per Post (Anschrift s. Impressum) oder per Email an u.juhl@bruecke-dithmarschen.de oder heidi-stender@gmx.de

(Heidi)

Nach-Oster-Frühstück

Am Freitag nach Ostern konnten wir mal wieder ein Nach-Oster-Frühstück zelebrieren. Auch wenn die Pandemie überwunden scheint, finde ich es immer mal wieder der Erinnerung wert, dass es gar nicht so lange her ist, als wir diese Dinge nicht durchführen konnten.



Viele fleißige Helfer und Helferinnen schufen ein sehenswertes und schmeckenswertes Buffet, bei dem im Grunde kein Wunsch offen bl**Dazu dann viele Gäste** in sehr schöner Atmosphäre, viele Gespräche, zufriedene Gesichter, gestillter Hunger, und selbst die Sonne ließ es sich nicht nehmen, mal einen Blick durchs Fenster zu wagen. Ein gern gesehener Gast.

Was braucht es mehr...., auf ein Neues, sobald es dazu wieder den passenden Anlass gibt.

(Uli Juhl)

Impressionen

vom Brücke-Sommerfest 2023

Am Freitag, den 14. Juli fand das diesjährige Sommerfest der Brücke Dithmarschen statt. Etwa 30 Besucherinnen und Besucher ließen es sich hier in den Nachmittagsstunden richtig gut gehen, genossen das schöne Wetter, das gemeinsame Singen und so manchen Plausch.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Brücke hatten alles gut vorbereitet, das Zelt, die Bänke und die Tische draußen aufgebaut. Auch kulinarisch kam keiner zu kurz. So konnte jeder beispielsweise zwischen mehreren Salaten wählen. Es fand sich für jeden etwas.

Zu Beginn gab es für jeden, der wollte, ein Glas selbstgemixten leckeren Saft, auch sonst standen ausreichend Kaffee, Wasser und Säfte bereit. Arthur und Ralf waren unsere fleißigen Grillmeister, die vermutlich mehr als zwei Dutzend Würste und Fleischscheiben auf dem Rost hatten.



Nach dem Essen holte Herr Juhl seine Gitarre heraus und sang mit uns einige schöne Lieder. So hielten wir es unter anderem mit Rudi Carrell und sangen „Wann wird’s mal wieder richtig Sommer?“, dazu kamen dann noch „Kumbaya, My Lord“, „Bolle reiste jüngst zu Pfingsten“ und einige andere Stücke.

Noch einmal recht herzlichen Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie alle Besucherinnen und Besucher der Brücke Dithmarschen für diesen gelungenen Nachmittag!

(Susann)



„Stilleben mit Blumen“ (Pastellkreiden),
Barbara Struve

Das Sommerfest,

es war wieder toll,
die Gästeliste voll.

Leckere Würste von Arthurs Grill.

Wir haben viel gegessen, getrunken
und gelacht
und uns es schön gemacht.

Herr Juhl griff in die Saiten,
um unseren Chor zu begleiten.

Das Brückenteam ist wunderbar, wir
freuen uns auf das nächste Jahr.

(Vera Warnke)

Wortsuchspiel

Finden Sie die im Buchstabensalat versteckten Wörter. Sie sind sowohl horizontal, vertikal und diagonal versteckt. Kleiner Tipp: Auch rückwärts und von unten nach oben suchen!

Viel Spaß wünscht Heike P. (Auflösung S. 23)

D	Q	B	A	W	U	R	E	M	M	I	W	H	C	S	S	G	N	U	T	T	E	R	A	F
L	N	A	R	G	R	I	L	L	K	O	H	L	E	A	N	Z	U	E	N	D	E	R	H	E
I	Z	D	C	S	P	O	L	F	P	I	L	F	Y	N	H	J	E	G	V	A	B	D	D	D
C	A	M	P	I	N	G	P	L	A	T	Z	S	E	D	H	C	F	E	I	H	C	N	O	E
H	Z	I	S	L	I	E	G	E	S	T	U	H	L	L	G	W	T	D	S	C	O	J	E	R
T	N	N	Y	Q	E	C	U	X	G	O	C	I	E	R	Y	E	J	A	Q	E	U	D	Y	B
S	P	T	S	V	S	K	B	R	V	S	F	G	R	X	K	R	O	D	W	L	D	W	C	A
C	P	O	Y	K	C	X	U	C	T	B	E	A	C	H	V	O	L	L	E	Y	B	A	L	L
H	P	N	B	K	J	B	K	A	Y	U	M	Q	X	R	O	C	Y	A	H	T	A	M	B	L
U	I	V	B	N	D	F	L	E	H	M	D	Q	M	X	G	A	F	N	G	R	O	B	A	Y
T	C	K	A	N	O	E	H	N	A	C	G	N	I	L	E	E	F	D	N	A	R	T	S	T
Z	K	Q	A	U	D	Z	E	G	P	U	S	N	A	H	L	K	G	P	N	P	T	C	M	K
F	N	S	V	A	W	S	U	O	L	H	S	D	Z	J	G	W	U	A	F	N	Z	H	I	N
A	I	A	B	D	I	J	K	F	A	E	T	Z	O	S	E	X	N	R	Q	E	M	N	A	E
K	C	J	Z	E	N	H	S	F	G	I	M	F	Z	O	Z	J	E	T	U	T	U	G	S	H
T	K	B	M	R	Z	U	M	E	F	D	O	G	A	N	W	Q	K	I	L	R	E	D	O	C
O	K	A	V	B	A	S	I	B	V	K	I	G	R	L	I	Y	A	E	N	A	C	N	N	S
R	O	S	E	N	B	L	U	E	T	E	N	F	E	S	T	D	L	V	H	G	K	A	N	U
B	F	N	Q	W	D	P	Z	R	S	M	S	F	Z	B	S	I	D	L	E	R	E	R	E	A
X	F	O	G	N	V	R	I	K	F	U	R	O	Y	P	C	K	N	L	O	Z	N	B	N	R
T	E	Z	A	D	I	N	A	R	V	B	V	U	Q	A	H	E	A	B	A	H	S	N	B	N
M	R	R	S	X	P	N	C	D	H	S	R	J	M	A	E	H	R	O	B	O	T	E	R	E
U	T	B	V	O	N	O	E	X	T	D	L	E	M	P	R	K	T	T	G	B	I	N	I	L
S	S	H	E	E	E	D	S	M	H	O	R	Z	T	S	I	M	S	L	A	Q	C	N	L	L
T	T	H	C	A	R	P	N	E	T	E	U	L	B	T	V	G	H	T	N	F	H	O	L	E
S	U	S	O	N	N	E	N	U	N	T	E	R	G	A	N	G	O	W	X	M	X	S	E	W

AMEISENHUEGEL

AUSFLUG

BADELATSCHEN

BADESEE

BADMINTON

BAYWATCH

BEACHVOLLEYBALL

BLUETENPRACHT

CAMPINGPLATZ

FEDERBALL

FLIPFLOPS

GARTENPARTY

GIESKANNE

GRILLKOHLEANZUEND-
ER

HOLLYWOODSCHAU-
KEL

LANDPARTIE

LICHTSCHUTZFAKTOR

LIEGESTUHL

MAEHRBOTER

MUECKENSTICH

PICKNICKOFFER

RADTOUR

RETTUNGSSCHWIMMER

ROSENBLUETENFEST

SANDBURG

SONNENBRAND

SONNENBRILLE

SONNENUNTERGANG

STRANDFEELING

STRANDLAKEN

STRANDLIEGE

SURFBRETT

VOGELGEZWITSCHER

WELLENRAUSCHEN

Fräuleins und Wählscheibentelefone

Klack...klack...klack...pling...ratsch... neue Zeile...klack...klack...klack, tönte es aus den Büroräumen, als ich 1971 meine Ausbildung in der Verwaltung begann. Das Klackern der Schreibmaschinen gehörte zur täglichen Geräuschkulisse. Heute spitzt man die Ohren, wenn dieser nostalgische Ton in den Gehörgang dringt, überlegt im ersten Moment: „Das habe ich schon mal gehört“, bevor Erinnerungen wach werden.

Was schrieb ich eben? Ausbildung? Bleiben wir doch im Jahr 1971. Damals nannte man es Lehre. Und ich, weiblich, war *der* Lehrling. Gendern gab es eben noch nicht.

Dafür aber die Unterscheidung zwischen Frau und Fräulein. Ich kam gerade von der Schulbank, war 16 Lenze jung und selbstverständlich



ledig. Also nannte man mich Fräulein S. Alle unverheirateten weiblichen Wesen blieben ein Fräulein, solange sie ledig waren. Erst mit Verhehlung stiegen sie zur Frau auf.

Heute sind Fräuleins so gut wie ausgestorben. Nicht weil alle Fräuleins heirateten, sondern weil sie dem Erlass von Hans-Dietrich Genscher zum Opfer fielen. Genscher folgte dem Ruf nach Gleichberechtigung, denn schließlich gab es auch keine

„Herrleins“. Aber bis heute frönen nicht alle dem Trend der Gleichberechtigung. Denken wir nur an den Roman „Fräulein Smillas Gespür für Schnee“.

Auf meiner Google-Reise durch Schleswig-Holstein begegnete ich vielen Cafés, die noch heute namentlich für die Arterhaltung sorgen, z. B. „Fräulein Ziegenbein“ in Alt-Mölln.

Besonders gerne erinnere ich mich an die Telefone mit Wählscheibe.



Das surrende Knattern der Scheibe hatte

das gewisse Etwas. Bei den meist neunstelligen Rufnummern (mit Vorwahl) sorgte das Geräusch einige Male für Hörgenuss. Wenn besetzt war, sogar öfters. Wahlwiederholung? Fehlanzeige! Doch konnte das schon etwas zeitaufwendig sein, wenn aus der Hörmuschel ewig das monotone „tut...tut...tut“ drang.

Heute fungieren lange Bandansagen oder Warteschleifen als Zeitfresser. Warteschleifen immerhin mit Musik, die selten angenehm ist. Stattdessen das Surren einer Wählscheibe einzuspielen, wäre eine nette Alternative. Na gut – nach zehn Minuten wird's auch eintönig.

Das Klackern einer Schreibmaschine mit dem Rattern einer Rechenmaschine und dem Surren einer Wählscheibe klang gemeinsam wie eine Symphonie. Das donnernde Abstempeln von Papieren schob sich wie ein Beat dazwischen. Das war nicht nur Musik, sondern deutete auch auf Arbeit hin.

Dufte (das damalige Schlagwort für cool) waren die Hör- und Sprechmuscheln der

Telefone. Jene ließen sich nämlich aufschrauben und verleiteten zu Schabernack. Entweder nahm man die Lautsprecherkapseln heraus oder – noch besser – klemmte ein Stück Pappe davor. Es bedurfte schon reichlich Selbstbeherrschung, ein unbeteiligtes Gesicht zu machen bei: „Wer ist da? Hallo! Ich kann Sie nicht verstehen.“

Schon bald kamen die ersten Tastentelefone. Außer dem „tüt...tüt...tüt“ beim Tastendruck hatte sich nichts verändert. Die Dinger hingen weiterhin am Kabel und hatten eine Gabel.

Anders schlugen die ersten Computer ein. Zwar noch nicht internetfähig, sondern nur mit Arbeitsprogrammen bedacht, war die Erleichterung nicht von der Hand zu weisen.

Als dann nach weiteren Jahren die Sekretärin meines damaligen Amtsleiters den ersten internetfähigen Computer bekam, platzte ihr Büro voller neugieriger Zuschauer aus allen Nähten. Mit langen Hälsen, erstaunten Augen und aufgerissenen Mündern wurde fasziniert bestaunt, was Google alles wusste. Die Zeiten, sich in der Bibliothek stundenlang Gesetze, Adressen usw. heraus suchen zu müssen, waren endgültig vorbei.

Ich erinnere mich gerne an die Zeiten der Fräuleins und Wählscheibentelefone. Die analoge Welt war zwar umständlich, aber definitiv sinniger. Zurück möchte ich trotzdem nicht, denn auch die Neuerungen lösten wahre Begeisterungsausbrüche aus. Es blieb auch mit der Digitalisierung noch lange ruhig. Doch irgendwann und schleichend wurde alles schnelllebiger und geriet aus den Fugen. Ein Stück Beständigkeit duckte sich vor den Veränderungen.

Trotzdem habe ich diesen Beitrag erfreut in Word statt auf einer Schreibmaschine verfasst 😊



(Blockieren
ging
schon
immer...
...nur
anders)

(Text und Bilder von Gisela F.
(Freitagsgalgruppe))

Der Regen

ist nicht immer ein Segen,
denn er kommt mir sehr ungelegen.

Der Keller läuft voll,
das ist ein Groll.
Die Wäsche wird nicht trocken,
besonders die gestreiften Socken.

Der Regen hält mich so in Schach,
auch beim Fahrrad fahren werde ich nass.

Also Regen, lass es gut sein,
wir brauchen einmal wieder den Sonnenschein.

(Vera Warnke)



Leonie Struve (Pastellkreiden)

Alte Werbesprüche – Wer kennt sie nicht?

Ich habe heute mal wieder etwas in meinen Erinnerungen gekramt, wollte ich mir doch Gedanken zu unserem Zeitungsthema „Bleibt alles anders“ machen. Und da fiel mir ein, dass sich in der Werbung doch einiges geändert oder vielleicht sogar weiterentwickelt hat. Bei einigen Sprüchen werden sicher bei vielen unserer Leserinnen und Lesern Erinnerungen aufploppen. Also ... los geht's.

Hier erst einmal ein paar Sprüche zum Thema Reinigung und Hygiene:



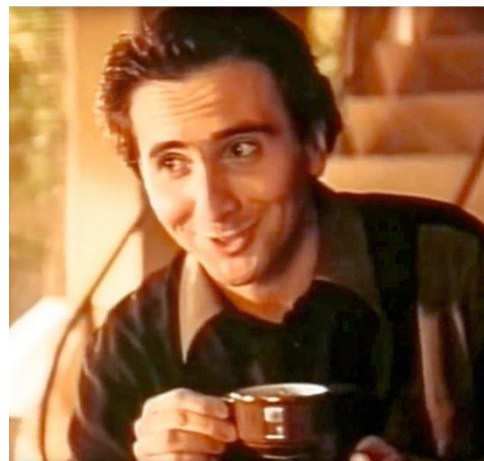
- Meister Proper putzt so sauber, dass man sich drin spiegeln kann.
- Willst du viel, spül mit Pril.
- Ist das etwa Spülmittel? Nein Palmolive. Sie baden gerade ihre Hände darin.
- Ist das neu? Nein, mit Perwoll gewaschen.
- Persil, da weiß man, was man hat.
- Waschmaschinen leben länger mit Calgon.
- Schönes Haar ist dir gegeben, lass es leben mit Gard.
- Mein Bac, dein Bac, Bac gibt sympathische Frische für einen ganzen Tag.

Noch nicht genug? Dann machen wir hier mit Süßigkeiten und anderen Lebensmitteln weiter:

- „Wie könnte ich den kleinen Michael vergessen ...?! Er kam ja jede Woche ...“ war die Werbung für Storck Riesen.

- „Ich weiß noch ganz genau, als ich das erste Bonbon von meinem Großvater bekam. Es war Werthers Echte und ich war vier.“
- Aus Raider wird Twix, sonst ändert sich nix.
- Was wollt ihr dann? M A O A M !
- Die schönsten Pausen sind lila – Lila Pause.
- Kaum steh‘ ich hier und singe, kommen sie von nah und fern. Und fangen an zu knabbern, sie ham‘ halt Ültje gern. Sie singen und sie tanzen, sie lachen und sie schrein‘. Sie wollen noch mehr Ültje, die leckeren Knabbereien. Komm auch Du – greif zu.
- Bonduelle ist das famose Zartgemüse aus der Dose.
- Frau Antje bringt Käse aus Holland.

Melitta wusste auch schon immer, wie man den Kaffee am besten trinkt, denn „Melitta macht Kaffee zum Genuss“. Und wenn wir schon beim Kaffee sind, dann darf natürlich auch der Ausspruch „Isch (h)abe gar kein Auto“ aus der Nescafé-Werbung nicht fehlen.



- Außen Toppits, innen Geschmack.
- Ich will so bleiben wie ich bin – Du darfst.
- „Weißt du noch, im letzten Jahr, weißt du noch, weißt du noch. Ein Sonnenstrahl und er war da. Weißt du noch? So schmeckt der Sommer, so schmeckt der Sommer“ – Langnese Eis.

- Unsre Bratwurst muss Bratmaxe von Meica sein.
- Vollgepackt mit tollen Sachen, die das Leben schöner machen. Hinein ins Weekend-Feeling mit Zott Sahne Joghurt.
- Eine Frau sollte sich im Leben nur 2 Fragen stellen: „Was ziehe ich heute an und was koche ich heute?“ Pudding von Dr. Oetker, der schmeckt ihm am besten. – Über diese Zeiten sind wir ja zum Glück hinaus.
- Denn wer sich Allianz versichert, der ist voll und ganz gesichert, der schließt vom ersten Augenblick ein festes Bündnis mit dem Glück. Hoffentlich Allianz versichert.
- Wer wird denn gleich in die Luft gehen? Greife lieber zu HB.
- Ist der Husten noch so schwer, jetzt kommt der Hustinettenbär.
- Mit einem Wisch ist alles weg – Zewa wisch und weg.
- Nie war er so wertvoll wie heute: Im Asbach Uralt steckt der Geist des Weines.
- Fernet Branca – Man sagt, er habe magische Kräfte.

Auch für Technik macht man schon lange Werbung. So unter anderem diese:

- Nichts ist unmöglich, Toyota.
- „Bin ich schon drin?“ fragte Boris Becker in der AOL-Werbung.
- Gillette, für das Beste am Mann ... Na, wenn der Rasierer das Beste ist ...

Diese Werbung gibt es immer noch:

- Haribo macht Kinder froh und Erwachsene ebenso.
- Guten Freunden gibt man ein Küsschen – Ferrero Küsschen
- Merci, dass es dich gibt – Merci Schokolade
- Wer hat's erfunden? Die Schweizer! Ricola

Bestimmt fallen Ihnen und Euch noch einige mehr ein.

(Susann)



Quelle Bild: pixabay.com

Legosteine

Vorsichtig stelle ich den letzten Karton auf dem Dachboden ab. Fast drei Stunden habe ich mich jetzt durch das ganze Zeug gewühlt, aufgeräumt und aussortiert. Neben mir stehen die Umzugskartons mit alten Spielsachen aus meiner Kindheit, Ordner aus der Schulzeit, Erinnerungen aus alten Tagen, die Jahre lang hier oben weggesperrt waren.

In der letzten Box befinden sich meine alten Legosteine. Es kommt mir vor wie gestern, als ich diese zusammen mit meinem Vater aufgebaut habe. Oft saßen wir stundenlang auf dem Boden meines Kinderzimmers und bauten Stein für Stein die Modelle zusammen, bis meine Mutter uns zum Essen rief. Ich kann mich noch gut an ihren Mehlbeutel erinnern, das war ein typisches Samstagmittagessen bei uns. Besser als meine Mutter hat wohl niemand je einen Mehlbeutel hinbekommen und wenn ich mich konzentriere, kann ich es fast noch schmecken, ein Gefühl von Kindheit, Sorglosigkeit und Geborgenheit.

Denn ich bin nicht mehr das Kind von damals, das sich mit neun Jahren am Freitagabend die Treppe hinuntergeschlichen hat, um mit meinen Eltern einen Film zu schauen. Ein Junge, der darauf achtete, dass die Treppe nicht knarzt, da der kleine Bruder nicht geweckt werden durfte, denn andernfalls hätte auch er mitgucken wollen.

Meine Mutter liest mir nicht mehr aus einem der unzähligen Kinderbücher vor, die ich noch vor einer Stunde unter einer Ansammlung von Stofftieren gefunden habe. Heute stehe ich nicht mehr ehrfürchtig Hand in Hand mit meinem Bruder vor dem Weihnachtsbaum und schaue mit strahlenden Augen zum Weihnachtsmann empor, der all die Jahre natürlich nur mein Onkel war.

Im Sommer rennen wir auch nicht mehr nur in Badehose bekleidet durch den Garten und schießen uns gegenseitig mit den Wasserpistolen ab. Obwohl ich zugeben muss, dass ich tatsächlich mal wieder richtig Lust darauf hätte.

Ich hole nicht mehr jeden Morgen meinen besten Freund auf dem Weg zur Grundschule ab, am Nachmittag sitzen wir nicht mehr bei ihm oder bei mir zu Hause und machen unsere Mathehausaufgaben. Danach haben wir uns im Nachmittagsprogramm eine halbe Stunde unsere Zeichentrickserie angesehen, länger durften wir nicht vor dem Fernseher bleiben. Ein Unterschied zu heute, wo niemand außer ich selbst kontrolliert, wie lange ich vor dem Bildschirm sitze.

Irgendwann schaffe ich es, mich von der Vergangenheit zu lösen. Ich blicke auf meine Uhr, langsam wird es Zeit. Fünfzehn Minuten später fahre ich mit dem Auto an einem Schnellrestaurant vorbei, früher stand hier noch der kleine Supermarkt, in dem ich zum ersten Mal alleine für meine Mutter eingekauft hatte. Statt fünf Äpfeln hatte ich seinerzeit lediglich zwei gekauft, da ich den Kilopreis irrtümlich für den Stückpreis gehalten habe und es mit der Angst zu tun bekam, ich könnte meinen Einkauf an der Kasse nicht bezahlen.

Im Radio läuft ein Song, der mir gefällt, ich habe ihn damals immer mit Freunden beim Feiern gehört, ich drehe die Lautstärke auf und singe laut mit. Der Radiomoderator verkündet, dass der Song aus dem Jahre 1999 stammt. Für einen kurzen Moment fühle ich mich alt.

Als ich wieder aus meinem Auto aussteige, werde ich an der Tür bereits von meinem Patenkind erwartet. Freudig schließe ich den Kleinen in meine Arme. Mit langatmigen Begrüßungen hält er sich erst gar nicht auf.

«Ich muss dir was zeigen», verkündet er strahlend und flitzt die Treppe zu seinem Kinderzimmer empor. Ich folge ihm so schnell ich kann.

«Guck mal, das habe ich zum Geburtstag bekommen.»

Stolz zeigt er mir sein Spielzeug und auch meine Augen beginnen zu leuchten. Es handelt sich um Legosteine.

Mein Patenkind guckt mich an, nach einer kurzen Pause fragt er zögernd: «Wollen wir vielleicht zusammen damit spielen?»

Ich bin bereits dabei, mich zu ihm auf den Boden zu setzen und antworte ohne jeden Zweifel in der Stimme: «Na klar, auf jeden Fall werden wir jetzt zusammen damit spielen.»

(Christian M.)



Angelika Zaplinski (Acrylfarben)

Sommer-Regen

An meinem Fenster klopft der Regen,
alles ist so nass.

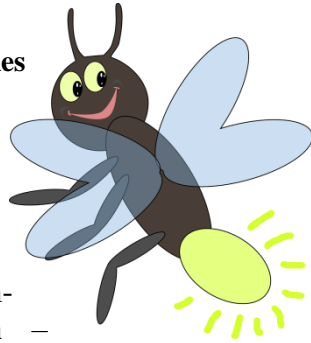
Nicht immer ist es auch ein Segen,
so macht der Sommer keinen Spaß.

Mir fehlt die Wärme, Sonnenschein,
ach lass doch wieder Sommer sein.

(Britta Möller)

DAS LEBEN EINES GLÜHWÜRMCHENS

Das Leben eines
Glühwürmchens
oder Leucht-
käfers.



Den Großteil ihres Lebens verbringen Glühwürmchen als Larven – ganze 3 Jahre bleiben sie in diesem Entwicklungsstadium. In dieser Zeit futtern sich die Tierchen ein ordentliches Polster an, sie ernähren sich hauptsächlich von Schnecken, die sie vorher mit einem giftigen Biss töten.

Wenn die Tiere genug gefressen haben, folgt das Puppenstadium, danach brechen die frischgeschlüpften Leuchtkafer zur Partnersuche auf.

Entdeckt ein Leuchtkafer-Männchen ein Weibchen, das leuchtet, landet das Männchen auf dem Weibchen – das Leuchten erlischt während der Paarung.

Nach der Paarung legt das Weibchen die Eier geschützt unter Gräsern, maroden Holzstücken oder Steinen ab.

DANN STIRBT ES.

Die Männchen leben noch etwa 2 Wochen länger.

Wo und wann leuchten Glühwürmer

Glühwürmchen lassen sich am besten in den Sommermonaten Juni-Juli-August beobachten.

Besonders aktiv sind sie in der Johannismacht vom 23. Juni auf den 24. Juni – die Paarungssaison der kleinen Tierchen beginnt.

Am häufigsten lassen sich die Leuchtkafer an Waldrändern- Wiesen und Auen entdecken.

Die Femme fatale unter den Glühwürmchen imitiert perfekt das Blinken einer anderen Glühwürmchen-Art nach – das lockt deren

Männchen an, und für die geblendeten Männchen endet es mit dem Tod, für das Femme fatale Weibchen ist es ein Festmahl.
Quelle NABU Berlin

Der JOHANNISTAG am 23. Juni –Tradition aus 2000 Jahren

Was haben die Bibel, die Naturheilkunde und viele volkstümliche Bräuche gemeinsam?

Der Johannistag ist nach Johannes dem Täufer benannt, der am 24. Juni geboren sein soll.

Die Johannismacht hat ihre Wurzel in der Sommersonnenwende und dem längsten Tag im Jahr, am 21.06.

Die Johannismacht ist die Nacht vor dem 24. Juni, die vielerorts mit Bräuchen gefeiert wird, so wurde früher mit einem geflochtenen Gürtel aus „Beifuß“-Kraut um das Sonnenwendfeuer herum getanzt. Nach dem Tanz wurde der Gürtel mit schlechten Gedanken und Feindseligkeit in das Feuer geworfen.

Das Johanniskraut war 2015 die Arzneipflanze des Jahres, es hat eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Der Johannistag als Namenspatron:

Einige Pflanzen haben ihren Namen entsprechend ihrer Blüte- oder Reifezeit um den 23. Juni herum:

die Johannisbeere

die Johannisblume/Arnika

das Johanniskraut/Beifuß

Quelle:

Veröffentlichter Beitrag von Heike Wemhoff, Inhaberin der Deutschen Heilpraktikerschule Münster

www.deutsche-heilpraktikerschule.de
Deutsche Heilpraktikerschule in Leipzig
Frau Anne Usadel
Mitarbeiterin Marketing
Freies Foto vom Glühwürmchen Pixaby.com

(Monika Matera)

Erfahrungsbericht zum Ausdruckszentrierten Malen

Beim ersten Treffen saß ich vor einem leeren Blatt Papier und sollte meinen Namen gestalten. Wie mache ich das? Doch da ich nicht viel überlegen sollte, legte ich einfach drauf los und begann ganz intuitiv mit der Gestaltung. Und «intuitiv» ist hierbei auch das entscheidende Stichwort. Denn anders als in der Malgruppe steht beim Ausdruckszentrierten Malen nicht das fertige Werk im Vordergrund, sondern unsere Gefühle und Emotionen, die beim Prozess aufkommen. Es geht nicht darum, wer am Ende das schönste oder gar beste Bild gezeichnet hat, sondern wir setzen uns mit dem eigenen Ich auseinander.

Das Ausdruckszentrierte Malen wurde vor kurzem zum zweiten Mal in den Räumlichkeiten der Brücke Dithmarschen angeboten. Geleitet wurde der Kurs von Diana Claussen.

Vor dem Start hatte ich mich zunächst auf eine Warteliste setzen lassen, als es genug interessierte Personen gab, konnte der Kurs dann beginnen. Wir waren insgesamt fünf Personen und trafen uns ab dem 06.06.2023 bis zum 04.07.2023 jeden Dienstag von 10:00 – 12:00 Uhr. Am 25.07.2023 fand dann mit etwas zeitlichem Abstand ein weiterer Termin statt.

Zu Beginn eines jeden Treffens bekamen wir von Frau Claussen ein Thema, welches jeder dann für sich gestaltete. Meist waren wir bei der Verwendung des Materials (Tusche, Bleistift, etc.) und der Technik frei, teilweise wurde dies aber auch von Frau Claussen vorgegeben.

Oft handelte es sich um ein Gruppenthema (z.B. das oben erwähnte Gestalten des eigenen Namens), bei dem wir nach etwa einer Stunde den kreativen Prozess beendeten und uns unsere «geschaffenen Werke» gemeinsam ansahen, sofern dies von dem Einzelnen gewollt war. Wir beschrieben, wie die Bilder auf uns wirkten, möglichst ohne sie zu bewerten. Denn grundsätzlich neigt

der Mensch immer dazu, dass er sämtliche Dinge sofort bewerten muss. Hiervon sollten wir uns bewusst lösen. Wie gesagt, es ging ja nicht darum, wie gut oder schlecht ein Bild war. Das Bild war einfach da. Wenn gewünscht, konnten wir ein Feedback aus der Gruppe bekommen, Pflicht war dies jedoch nicht.

Jede teilnehmende Person interpretierte die Aufgabe auf ihre Weise, je nachdem welche Gefühle, Emotionen und Themen gerade vorherrschend waren. Selbst wenn wir das gleiche Thema in der nächsten Woche nochmal gestaltet hätten, wäre ein anderes Bild entstanden. Alles war richtig, es gab kein falsch.

Möglich war außerhalb des Gruppenthemas auch ein individuelles Thema. Dies war zum Beispiel bei mir der Fall. Aufgrund eines vorangegangenen Kurstreffens schlug mir Frau Claussen ein auf mich zugeschnittenes Thema vor, das ich dann bearbeitete.

Die Bereiche, die mit dem ausdruckszentrierten Malen abgedeckt werden können, sind vielfältig. Es kann um Ängste und Sorgen gehen, sich mit dem Akzeptieren von Gefühlen wie Ärger und Traurigkeit beschäftigen oder Themen wie Loslassen und Kontrolle beinhalten. Denn ein jeder von uns trägt seinen eigenen, persönlichen «Rucksack» mit sich herum, der individueller nicht sein kann.

Was mir während und nach den einzelnen Terminen bewusst wurde: Ausdruckszentriertes Malen ist Arbeit an sich selbst und damit auch anstrengend. Nicht selten war ich nach den Terminen wirklich platt und unterbewusst hat dies mit Sicherheit so manche Prozesse in mir ausgelöst.

Frau Claussen machte zudem das Angebot, dass wir uns auch nach den Treffen bei ihr melden könnten, falls dies notwendig wäre. Ich selbst fühlte mich in der Gruppe immer verstanden. Es war ein geschützter Raum,

in welchem jede Person so sein darf, wie sie ist.

Das Ausdruckszentrierte Malen soll zukünftig weiterhin angeboten werden. Interessierte Personen dürfen sich daher gerne bei der Brücke Dithmarschen melden. Ich kann es empfehlen. 😊



Frau Claussen, die das Angebot anleitet, im Malraum.

Kontakt:
Diana Claussen
Beratung/Begegnungsstätte
Tel.: 0481 68 49-40
e-mail:
d.claussen@bruecke-dithmarschen.de

(Christian M.)

Bliebtheit
Ruhe
Übung
Club
Kostbarkeiten
Einmalig

(Ausgedacht: Anneliese Wolfmeier)

DIE NACHTIGALL



„Königin der Nacht“

Die Nachtigall ist ein Singvogel, sie singt bei Tag und in der Nacht. Sie ist eher unscheinbar und ca. 16 cm groß.

In der Stille der Sommer-Nacht sind die wohlklingenden Melodien gut zu hören, die Nachtigall beherrscht 120 bis 260 Strophen-typen.

Sänger sind die Nachtigall-Männchen, und der Zweck der Nachtgesänge ist natürlich die Partnerwerbung.

Hat sich ein Weibchen gefunden, wird nur noch „getönt“, wenn das Brutrevier gegenüber Konkurrenten verteidigt werden muss. Die Nachtigall gehört zu den bedrohten Vogelarten.

(Anmerkung von Monika: „Die Weibchen halten den Schnabel, ein Traum für Menschenmännchen.“)

Quelle und Foto: NABU

(Monika Matera)



„Blumenfee“ (Aquarell), Heidrun Klisch

Zwischen fuchsschwänzeln, Vollposten und Finanztransaktionssteuer



Als ich letztens auf dem Sofa lag, überkam mich der spontane Wunsch, mal wieder richtig schön zu schlampampen! Wem dieser Begriff nichts sagt: «Schlampampen» bedeutet schlemmen, Essen in sich rein spachteln oder einfach nur ausgedehnt zu essen. Dennoch haben wohl nur die wenigsten Menschen je von diesem Wort gehört, doch es steht tatsächlich genauso im Duden.

Unsere Sprache, die Art wie wir uns ausdrücken und miteinander sprechen, hat sich im Laufe der Zeit immer verändert. Jede Generation und Zeit hat ihre eigenen Begrifflichkeiten. Und welches Werk steht seit 140 Jahren für die deutsche Sprache? Genau, der Duden, 1880 noch unter dem Namen «Vollständiges Orthographisches Wörterbuch der deutschen Sprache» bekannt. Die mittlerweile 28. Auflage des Dudens aus 2020 enthält mittlerweile 148.000 Stichworte. In Zeiten der Teilung Deutschlands gab es nahezu 40 Jahre lang zwei Parallelausgaben, die dann 1991 zum «Einheitsduden» zusammengefasst wurden.

Doch auch wenn der Duden mit der Zeit immer mehr Wörter aufgenommen hat, so fielen einige Begriffe der Zeit zum Opfer. Z.B. wurden Hackenporsche, Fernsprechanschluss, Murrkopf oder Grillenhaftigkeit

aus dem Duden gestrichen. Viele dieser Begriffe werden im Sprachalltag einfach nicht mehr genutzt und sind mit Sicherheit auch vielen Menschen kaum noch bekannt. Obwohl dies bei manchen Wörtern wirklich schade ist. So wurde 1991 das Wort «fuchsschwänzeln» gestrichen, was schmeicheln bedeutet, meines Erachtens aber wesentlich kreativer klingt. Warum jedoch Wörter wie das oben genannte «schlampampen» weiterhin im Duden aufgeführt werden, kann ich mir nicht erklären.

Jede neue Auflage des Dudens war auch ein Spiegelbild vorherrschender Themen und Ereignisse, welche die Bevölkerung in der jeweiligen Zeit beschäftigten und die Titelseiten der Gazetten prägten. 2009 wurden Abwrackprämie und twittern aufgenommen, 2013 schafften es dann Inklusion oder auch die Finanztransaktionssteuer, ein Wort, das es vermutlich nur im Deutschen geben kann, in den Duden. 2020, wer hätte es gedacht, kamen die Begriffe Covid-19, Durchimpfungsrate und Reproduktionszahl dazu.

Und wenn man etwas sucht, findet man auch einige wirkliche Highlights, die man im Duden wohl nicht erwartet hätte, darunter Sabbeltante, Hüftgold, Bimbam, Luftikus, versaubeuteln, Fracksausen, Ratzefummel, Vollposten oder Wuchtbrumme.

Und bevor ich den Artikel mit noch mehr Bimbam versaubeutele, werde ich nun erstmal in Ruhe schlampampen und mir etwas Hüftgold anlegen. Euch schöne Gespräche, egal welche Begrifflichkeiten Ihr verwendet. Und denkt immer daran, die Finanztransaktionssteuer abzuführen. Sonst bekommt ihr nur Fracksausen, wenn das Finanzamt vor der Tür steht.

Quelle: www.duden.de

(Christian M.)

„Der Kuss“



Berühmtes Bild vom Künstler Gustav Klimt, geboren in Österreich 1862-1918.

1888 beendete er seine Ausbildung als Maler an der Wiener Kunstgewerbeschule.

Nach dem Studium eröffnete er sein eigenes Atelier für Handwerkskunst in Wien.

Sein Bild, „Der Kuss“, wurde umbenannt in – „**DIE LIEBENDEN**“ –

Das quadratische Gemälde ist mit Ölfarbe auf Leinwand gemalt und ist 180x180 cm groß.

Seine vorherrschende Materialisierung ist die der Goldfarbe.

Der Kuss ist ein Ausdruck von Zuneigung. Er hat nicht nur in romantischer Hinsicht positive Effekte, sondern vor allem auch gesundheitliche- dienlich der Beruhigung und Fürsorge.

Der Kuss schafft ein Band für immer, er verbindet Menschen weit über die Vereinigung der Lippen hinaus. Er ist ein biologisches Hilfsmittel bei der Partnerwahl.

Wir küssen zum Zeichen der Liebe, des Respektes, des Verlangens, der Freundschaft oder der Versöhnung.

Warum hat die Evolution den Kuss erfunden, einen Hinweis gibt das Kuschelhormon. Dieses Hormon hat, wenn es im Gehirn ausgeschüttet wird, auf den Menschen eine beruhigende Wirkung. Wieso Menschen küssen, beschäftigt die Wissenschaft schon seit über hundert Jahren.

SIGMUND FREUD war davon überzeugt,

dass uns Küssen angeboren ist – es ist ein Instinkt – seinen Ursprung habe es in unserem Bedürfnis, als Säugling von der Mutter gestillt zu werden.

Dieses Verlangen legen wir nie wieder ab, in unserem ganzen Leben nicht.

Männer fühlen sich durch den Kuss verbundener als Frauen.

Der Kuss wird noch länger Gegenstand der Forschung bleiben, schon allein, weil seiner sozialen Evolution keine Grenzen gesetzt sind.

Nicht nur Paare küssen sich, der Papst küsst den Boden des Landes, das er besucht, der Kirchgänger küsst den Ring des Bischofs, wenn er ihn trifft.

QUELLE: Google/Wikipedia und freies Foto von Pixaby.

(Monika Matera)

„Wo drückt der Schuh?“

Andy Warhol POP-ART-Künstler 1928-1987

Andy Warhol war einer der Mitbegründer der amerikanischen Pop-Art.

Pop-Art-Künstler suchen im Müll der Wegwerfgesellschaft nach Gegenständen, die sich zu künstlerischen Objekten umgestalten lassen.

Quelle/Fachbuch:
Kunst verstehen
ISBN 078-3-625-12650-8



„Damenschuh“ (Acryl auf Malpappe),
Monika Matera

Der Säbelzahn tiger in uns



Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und scheuen Veränderungen. Wir möchten unsere Arbeit tun, ob zu Hause oder im Beruf. Wir möchten Zeit für uns, für unsere Familie, Freunde und Hobbys haben oder uns einfach nur mal vom Fernseher berieseln lassen.

Und dann kommt der Säbelzahn tiger und stört. Keineswegs bedrohte er nur unsere Vorfahren, für die es galt, sich kampf- oder fluchtbereit zu machen. Blitzartig setzte das Stresshormon Adrenalin ungeahnte Kräfte frei. War der Säbelzahn tiger besiegt oder weg, wurde Adrenalin durch Cortisol abgebaut und unsere Vorfahren waren nicht nur entspannt, sondern auch glücklich. **Den Säbelzahn tiger** gibt es sinnbildlich noch heute. Nur kommt er nicht auf vier Beinen und mit Säbelzähnen daher. Er zeigt sich in Form von Ärger, Kummer,

Stress und schrägen Gedanken. Die Wirkung ist dieselbe. Dafür sorgt der Urinstinkt unseres Stammhirns, welches gegen alles rebelliert, was unser Leben bedrohen könnte.

Während unsere Vorfahren zufrieden an den Knochen des erlegten Säbelzahntigers nagten, dreht sich für uns das Hamsterrad oft weiter. Und dann kann Adrenalin nicht mehr abgebaut werden, wir stehen weiter unter Stress und können krank werden.

Nun gibt es kein Patentrezept, um vor unserem inneren Säbelzahntiger zu fliehen. Denn jeder Mensch ist anders und vor allem - einmalig. Es gibt keine Kopie, es gab nie eine und wird auch nie eine geben. Schon sich darüber bewusst zu sein, kann uns erhobenen Hauptes und mit stolz geschwellter Brust durch das Leben leiten.

Jeder möge seinen eigenen Weg finden, um den Stresspegel wieder abzubauen, ungewollte Gedanken loszulassen und Momente des inneren Friedens zu finden. Es gibt so viele Möglichkeiten.

Ich wünsche allen Betroffenen, dass sich der Säbelzahn tiger in uns in die zwar böse ausschauende, aber harmlose Grinsekatz aus „Alice im Wunderland“ wandelt. Denn diese taucht nur kurz mal auf und verschwindet wieder. Geben wir ihr mit, was wir nicht wollen.

Meine Ruhe-Tipps:

- Abends schreibe ich auf einen Zettel, was am nächsten Tag zu tun ist. Ich begrenze die to do's auf das, was ich leisten kann und lasse Raum für Dinge, die mir Freude machen. So übernehme ich mich nicht, und Aufgaben wandern aus dem Kopf auf das Papier.
- Ich lächle, auch wenn es keinen Anlass gibt, insbesondere gerade dann, wenn mir so gar nicht nach lächeln zumute ist. Negative Ereignisse werden dadurch nicht rückgängig gemacht, erscheinen aber in einem anderen Licht, und ich kann besser damit umgehen. Summen oder beides geht auch.
- Ich habe wieder gelernt, die kleinen Geschenke des Lebens wahrzunehmen, zu bestaunen und dankbar dafür zu sein. Dieses konnten wir alle schon mal, nämlich als Kind, haben es aber im Laufe unseres Lebens verlernt. Auch danke ich meinem Körper, Körperteilen, Organen für den unermüdlichen Einsatz.

Bei Ärger, Problemen oder Sorgen stelle ich mir immer die Frage, was davon in einer Woche, einem Monat oder einem Jahr noch übrig ist. Meistens nichts. Also kann ich diese Dinge gleich loslassen und nicht als unnötigen Ballast mit mir schleppen.

- Ich entscheide mich für meine Wünsche, sofern sie umsetzbar sind. Ich habe gemerkt, dass es mich unnötig Energie kostet, über Entscheidungen nachzugrübeln und sie hinaus zu zögern. Die Energie kann ich besser für meine Wünsche einsetzen.
- Auch ich bin nicht davor gefeit, in alte Strickmuster zurückzufallen. Dann zwicke ich mich in den Arm und erinnere mich. Manchmal schreibe ich es auf eine Karteikarte, lege diese auf den Küchentisch, so dass ich es gleich morgens lese. Das prägt sich ins Gedächtnis ein.

(Zeichnung und Text v. Gisela F.,
Freitagsgalgruppe)

Auflösung des Rätsels von Seite 11

D	Q	B	A	W	U	R	E	M	M	I	W	H	C	S	S	G	N	U	T	T	E	R	A	F
L	N	A	R	G	R	I	L	L	K	O	H	L	E	A	N	Z	U	E	N	D	E	R	H	E
I	Z	D	C	S	P	O	L	F	P	I	L	F	Y	N	H	J	E	G	V	A	B	D	D	D
C	A	M	P	I	N	G	P	L	A	T	Z	S	E	D	H	C	F	E	I	H	C	N	O	E
H	Z	I	S	L	I	E	G	E	S	T	U	H	L	L	G	W	T	D	S	C	O	J	E	R
T	N	Y	Q	E	C	U	X	G	O	C	I	E	R	Y	E	J	A	Q	E	U	D	Y	B	
S	P	T	S	V	S	K	B	R	V	S	F	G	R	X	K	R	O	D	W	L	D	W	C	A
C	P	O	Y	K	C	X	U	C	T	B	E	A	C	H	V	O	L	L	E	Y	B	A	L	L
H	P	N	B	K	J	B	K	A	Y	U	M	Q	X	R	O	C	Y	A	H	T	A	M	B	L
U	I	V	B	N	D	F	L	E	H	M	D	Q	M	X	G	A	F	N	G	R	O	B	A	Y
T	C	K	A	N	O	E	H	N	A	C	G	N	I	L	E	E	F	D	N	A	R	T	S	T
Z	K	Q	A	U	D	Z	E	G	P	U	S	N	A	H	L	K	G	P	N	P	T	C	M	K
F	N	S	V	A	W	S	U	O	L	H	S	D	Z	J	G	W	U	A	F	N	Z	H	I	N
A	I	A	B	D	I	J	K	F	A	E	T	Z	O	S	E	X	N	R	Q	E	M	N	A	E
K	C	J	Z	E	N	H	S	F	G	I	M	F	Z	O	Z	J	E	T	U	T	U	G	S	H
T	K	B	M	R	Z	U	M	E	F	D	O	G	A	N	W	Q	K	I	L	R	E	D	O	C
O	K	A	V	B	A	S	I	B	V	K	I	G	R	L	I	Y	A	E	N	A	C	N	N	S
R	O	S	E	N	B	L	U	E	T	E	N	F	E	S	T	J	L	V	H	G	K	A	N	U
A	F	N	Q	W	D	P	Z	R	S	M	S	F	Z	B	S	I	D	L	E	R	E	R	E	A
X	F	O	G	N	V	R	I	K	F	U	R	O	Y	P	C	K	N	L	O	Z	N	B	N	R
T	E	Z	A	D	I	N	A	R	V	B	V	U	Q	A	H	E	A	B	A	H	S	N	B	N
M	R	R	S	X	P	N	C	D	H	S	R	J	M	A	E	H	R	O	B	O	T	E	R	E
U	T	B	V	O	N	O	E	X	T	D	L	E	M	P	R	K	T	T	G	B	I	N	I	L
S	S	H	E	E	D	S	M	H	O	R	Z	T	S	I	M	S	L	A	Q	C	N	L	L	G
T	T	H	C	A	R	P	N	E	T	E	U	L	B	T	V	G	H	T	N	F	H	O	L	E
S	U	S	O	N	N	E	N	U	N	T	E	R	G	A	N	G	O	W	X	M	X	S	E	W

Lieblingsrezepte

(von Christian M.)



„Stilleben mit Kirschen“ (Pastellkreiden),
Irina Lück

Mehlbeutel

Zutaten (für 4 Personen):

ca. 1 Kilo Weizenmehl, ca. 1 Liter Milch,
3 – 4 Eier, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Milch, Eier und Salz mit einem Schneebesen schaumig schlagen.

Nach und nach Mehl unterrühren bis ein dickflüssiger Teig entsteht.

Ein Leinentuch über eine Schüssel legen, leicht mit Wasser anfeuchten und mit etwas Mehl bestäuben.

Den Teig in das Tuch füllen. Tuch mit einem Band fest zubinden.

Den Mehlbeutel in einen großen Kochtopf mit kochendem Wasser geben und 2 Stunden kochen.

Nach etwa 1 Stunde 40 Minuten den Mehlbeutel umdrehen.

Dazu passt: Kirschoße und Kochwurst

Wenn etwas übrig bleibt:

Rest Mehlbeutel in Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit etwas Fett leicht anbraten. Mit Zimt und Zucker bestreuen.

Russischer Zupfkuchen

Zutaten für den Schokoladen-Knetteig:

250 g Butter (weich), 180 g Zucker, 2 mittelgroße Eier, 450 g Mehl, 50 g Kakao, 2 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz

Zutaten für die Käsekuchen-Masse:

350 g Butter, 200 g Zucker, 4 mittelgroße Eier, 1 kg Magerquark, 2 Päckchen Vanille-Puddingpulver.

Zubereitung:

1. Ein tiefes Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen; alternativ einen Backrahmen um ein normales Backblech stellen. Die Form sollte etwa die Größe 30x40 cm haben.
2. Für den Schokoladenteig die weiche Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Eier nacheinander gut unterrühren. Mehl mit dem Backpulver, Kakao und Salz mischen und alles zusammenkneten. Teig rund 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze stellen vorheizen. Etwa 2/3 des Schokoteigs ausrollen und als Boden auf das Blech legen. Mit einer kleinen Teigrolle bis in die Ecken rollen.
4. Für die Quarkmasse die Butter schmelzen und leicht abkühlen lassen. Eier und Zucker schaumig rühren; den Magerquark und das Puddingpulver im Wechsel mit der flüssigen Butter unterrühren.
5. Die Käsekuchencreme auf den Schokoteig gießen und verteilen. Den übrigen 1/3 Schokoteig in Stücke zupfen oder daraus Streusel formen. Wer mag, kann den Teig ausrollen und mit Keksausstechern Herzen etc. ausstechen.
6. Die Teig-„Zupfchen“ auf der Käsemasse verteilen. Zupfkuchen rund eine Stunde backen, bis die Quarkmasse goldbraun ist. Im abgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Tür abkühlen lassen.

Witze

Etwas für die Bauchmuskeln



„Witz komm raus, du bist umzingelt.“
(Acryl auf Malpappe), Monika Matera

Lehrer: „Was bedeutet Analog?“
Schüler: „Anna lügt in der Vergangenheit“

Wie nennt man einen springenden Pilz?
Jumpingon

Wenn die Vergangenheit anruft,
-Geh nicht ran.
Sie hat dir nichts Neues zu sagen.

Der Lehrer hat seinen Schülern lange die Begriffe Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft beigebracht. Zum Schluss fragte er: „Ich bin krank. Was ist das für eine Zeit?“ „Eine sehr schöne Zeit!“

Zwei Freundinnen treffen sich: „Wie viel wiegst du?“ Keine Antwort. „Komm schon, wenigstens die ersten 3 Ziffern...“ – Ex-Freundinnen.

Verkehrskontrolle. Der Polizist: „Haben Sie etwas getrunken?“ – Autofahrer: „Nein.“ – Polizist: „Sollten Sie aber! Mindestens 2 Liter am Tag.“

Was sind gemischte Gefühle? Wenn die Schwiegermutter rückwärts im neuen BMW auf eine Steilklippe zufährt.

Mein Freund hat mich kurzfristig zum Finale der Fußball Weltmeisterschaft eingeladen, er hat noch ein Ticket übrig. Leider heirate ich an diesem Tag. Wenn du jemanden kennst, der Interesse hat, sag bitte kurz Bescheid: Sie wartet vor der Gottlieb-Kirche, ist blond, 1,70 groß und heißt Stephanie.

Ein Malerlehrling soll die Markierungen auf der Autobahn erneuern. Am ersten Tag schafft er mehr als zwei Kilometer, am zweiten Tag nur noch 500 Meter, am dritten sogar nur noch 200 Meter. Fragt der Chef: „Warum schaffst du nicht mehr so viel wie am Anfang?“ Darauf der Lehrling: „Naja, der Weg zum Farbeimer ist inzwischen echt weit...“

„**Auf einer Skala** von 1 bis 10, wie sehr haben Sie in Ihrer Beziehung die Hosen an?“ – „Schatz? Darf ich bitte an einer Umfrage teilnehmen?“

Habe meiner Pflanze angeboten, sie nur noch 1x pro Woche zu gießen. Sie ist darauf eingegangen.

Lehrer: „Ich bin entsetzt, mehr als 75 Prozent von euch haben eine 5 im Test.“ Darauf ein Schüler: „Kann gar nicht sein, so viele sind wir nicht.“

Eine Unterhaltung im Bahnabteil eines ICE...: „Auf was kauen Sie denn da ständig herum?“ – „Auf Apfeln.“ – „Und wozu soll das gut sein?“ – „Es fördert die Intelligenz.“ – „Aha, können Sie mir auch vier Stück geben?“ – „Gerne. Vier Stück kosten acht Euro.“ – Der Fahrgast zahlt und bekommt die Kerne. Nach einer Weile des Kauens meint er: „Für acht Euro hätte ich mir aber jede Menge Äpfel kaufen können!“ – „Sehen Sie, die Kerne wirken schon!“

„Die Haipeis“ von Thomas Siemensen



Impressum NEBEL LEBEN Impressum

NEBEL LEBEN ist eine Zeitung der Besucher*innen der Brücke Dithmarschen.

Redaktionsanschrift:

Brücke Dithmarschen e.V. Tel.: 0481 - 684940
-Redaktion NEBEL LEBEN- Fax: 0481 - 6849444
Neue Anlage 23 – 25, 25746 Heide, e-mail: Ulrich Juhl [u.juhl@bruecke-dithmarschen.de]

Redaktion: Susann Heinze-Wallmeyer, Ulrich Juhl, Monika Matera, Heike Preitauer, Sigrid Stiegler, Heidi Stender, Johann Treplin, Anneliese Wolfmeier.

V.i.S.d.P.: Ulrich Juhl, Brücke Dithmarschen, Neue Anlage 23 – 25, 25746 Heide

Freie Mitarbeiter*innen dieser Ausgabe: Gerald Amedoha, Gisela F., Heidrun Klisch, Irina Lück, Britta Möller, Thomas Siemensen, Barbara Struve, Leonie Struve, Vera Warnke, Silke Weißel, Angelika Zaplinski.

Gestaltung des Titelblatts: Gerald Amedoha

Druck: Kreis Dithmarschen August 2023

Preis: kostenlos.

Gern nehmen wir Spenden entgegen. Auf Wunsch stellt die Brücke Dithmarschen auch eine Spendenbescheinigung aus.

Vereins- und Spendenkonto, Inhaber Brücke Dithmarschen e.V.:

Sparkasse Westholstein

IBAN: DE47222500200084500011

BIC: NOLADE21WHO

Bildnachweise:

Brücke-Archiv, www.google.de, www.ixquick.de

Einsendungen: Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nicht alle Beiträge berücksichtigen können. Wir behalten uns die zweckmäßige und sinnvolle Kürzung der Beiträge vor. Selbstverständlich veröffentlichen wir je nach Wunsch anonym, mit Namenskürzel oder mit vollem Namen. Diese Zeitung wird an diversen Orten im Kreis Dithmarschen ausgelegt. Sie ist erhältlich in der Begegnungsstätte der Brücke Dithmarschen.

Wir danken allen, die beim Erarbeiten dieser Ausgabe mitgeholfen haben.

Mitgliedschaft in der Brücke Dithmarschen e.V.: Antragsformulare sind direkt in der Brücke erhältlich. Jährlicher Mitgliedsbeitrag: Euro 25,--, für Klientel der Brücke ermäßigt Euro 12,50.

„Brücke Dithmarschen“ e.V. Heide, Neue Anlage 23 – 25

Offene Angebote zurzeit:

In der Brücke Heide:

Mo+Mi:	14.00 – 16.00	BEGEGNUNGSSTÄTTE (BG) GEÖFFNET
Freitag:	14.00 – 17.00	BG GEÖFFNET (mit Fahrdienst)
Mo bis Frei	8.00 – 16.00	Telefonisch erreichbar: 0481-684940: Psychosoziale Beratung Re-Start Wohnungslosen-Auswegberatung Alltagshilfe
Montag:	10.00 – 11.30 13.00 – 16.00 14.00 – 16.00	Zeitungsgruppe Malgruppe BG geöffnet
Dienstag:		BG geschlossen
Mittwoch:	9.30 – 11.00 11.00 – 13.00 14.00 – 16.00 14.15 – 15.30 16.00 – 17.00	Café Caramba (Frühstück für Männer) alle 4 Wochen, Termine nach Aushang, um Anmeldung wird gebeten. Kochgruppe (alle 14 Tage mit Anmeldung) BG geöffnet Entspannungsgruppe Singen
Donnerstag:	18.00 – 20.00	BG geschlossen Jeden letzten Donnerstag im Monat Treff der Angehörigen psychisch kranker Menschen / Selbsthilfegruppe
Freitag:	10.00 – 12.00 13.00 – 16.00 14.00 – 17.00	Café Olé (für Frauen) Malgruppe BG geöffnet / Mit Fahrdienst
Samstag:		derzeit keine Angebote

In der Brücke Brunsbüttel

Montag	9.30 – 11.30	Wurtleutetweute 54 Frühstück und Gespräch (am 1. Montag im Monat)
Dienstag	14.00 – 16.00	Begegnungsstätte (BG) geöffnet / mit Fahrdienst
Donnerstag	14.00 – 16.00	Begegnungsstätte (BG) geöffnet

Im Kunsthaus Heide:

Montag	10.00 – 13.00	Markt 19 Arbeiten mit Holz
Dienstag	13.30 – 16.30	Arbeiten mit Holz
Mittwoch	10.30 – 13.30	Pastell-/Kreidemalerei
Donnerstag	13.30 – 16.30	Glas, Ton, Malerei

Projekte:	Ausdruckszentriertes Malen Schnupperzeit Infos und Termine bitte tel. erfragen
------------------	---