

Inhaltsangabe

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?	3
Vorwort	3
Was gibt es Neues bei uns	3
Hauptthema: Phantasie	4
Spruch zum Thema	7
Leserbrief	7
Timis Welt	8
Stories can make us fly	10
Interview über den Jugendklimarat	11
Interview über das Repair Café	16
DVD Tipp "Atlantis"	21
Rezept "Makkaroni - Auflauf"	22
Lied "Abenteuerland"	23
Unnützes Wissen	26
Skills "G"	27
Phantasie in der Psychotherapie	27
Puzzlerätsel	29
Lied "Peter Pan"	30
Buchbeschreibung	31
Interview "Traumreise"	31
Deko Tipps	34
Interview eines Angehörigen	35
Unnütze Fragen	37
praktische Tipps	38
Terminkalender	39
Selbsthilfegruppen	40
Bitte beachten	41
Im Falle einer Krise	42
Impressum	43

Was hat das Bild mit dem Thema zu tun?

Das Einhorn ist ein Phantasiewesen. Deshalb haben wir gedacht, dass man es sehr gut mit Pietje zusammen als Titelbild nehmen kann.

Vorwort

So, die ganze Schlemmerzeit ist vorbei, jetzt beginnt der harte Alltag wieder!!

Ward Ihr schon auf unserer eigenen Homepage? Ein Besuch lohnt sich immer, denn Dennis gibt sich da richtig viel Mühe!! Ihr findet sie unter www.andersdenker.net

Dann gleich ein Wort an alle, die Phantasie mit "F" schreiben.

Wir wissen, dass nach der neuen Rechtsschreibreform Phantasie mit "F" geschrieben wird. Aber wenn Ihr überlegt, wir sind hier, bis auf Dennis, alles alte Säcke und haben es halt anders gelernt, nämlich mit "Ph". Und wenn wir jetzt Fantasie einfach nur anschauen, kommt es uns einfach falsch vor!! Deshalb benutzt Eure Phantasie und schreibt es für Euch mit "F", wenn Ihr es besser findet, okay?

Aber jetzt zu der Ausgabe! Habt Ihr Phantasie und benutzt Ihr sie auch? Warum nehmen wir Kindern, die so viele Vorstellungen haben, ihre Phantasie, nur damit sie in der "realen" Welt zurecht kommen?

Uns ist dazu eine Menge eingefallen, also ran an den Speck!

Außerdem ist dieses Mal ein Interview mit Frau Reinke zum Thema "Phantasiereise" und Interviews mit dem Repair Café und dem Jugendklimarat dabei. Sie setzen ihre Phantasie um, damit die Welt ein bisschen gesünder wird!

Aber nun geht es endlich los!! Viel Spaß!

Was gibt es Neues?

Leider müssen wir Euch mitteilen, dass Holger aus privaten Gründen bei der Zeitung aufgehört hat. Es tut uns allen sehr leid, denn es war eine schöne Zeit mit ihm. Aber wir wünschen ihm alles Gute und bedanken uns ganz doll für seine tolle Arbeit!! Wir vermissen Dich!

Außerdem haben wir jetzt unsere eigene Homepage, die sich freut, wenn Ihr mal reinschaut! Dort könnt Ihr auch alle bisherigen Ausgaben noch einmal nachlesen, wenn Euch langweilig ist!! www.andersdenker.net

Phantasie

Laut Duden bedeutet es, die Fähigkeit, sich Dinge ausdenken und vorstellen zu können.

Ein Traum hingegen ist eine "psychische Aktivität" während des Schlafens. Er wird häufig als besondere Form des Erlebens im Schlaf charakterisiert.

Klingt das gut oder klingt das gut? Ich wusste ehrlich gesagt nie genau, wo der Unterschied dabei ist, danke, da träume ich doch jetzt gleich viel besser!

Aber für mich ist Phantasie unheimlich wichtig! Und für jeden, der Phantasie mit "F" schreibt jetzt auch!

Sie kann so vieles bewegen. Wenn man keine Vorstellungskraft hat, wären viele Sachen nie erfunden worden, die wir heute täglich benutzen. Jemand hatte die Idee, dass der Mensch doch fliegen könnte und er hat sich hingesetzt und alles ausprobiert, um es zu schaffen. In seiner Zeit wurde er mit Sicherheit belächelt und als Spinner ab getan, aber was würden wir heute ohne seine Phantasie und die Umsetzung machen?

Wenn man ein Kind ist, hat man jede Menge Einfallsreichtum. Bei vielen wird es jedoch nicht gerne gesehen, denn man kann doch nicht in einer Phantasiewelt leben! Also wird den Kindern nach und nach die Illusion geraubt, damit sie in der "realen" Welt leben können. Nur warum nehmen wir ihnen diese Kraft? Warum wollen wir sie in eine Welt zerren, in der alles so gleich und grau ist?

Ich denke, weil wir Angst davor haben, wenn jemand anders ist, weil wir es nicht verstehen können.

Dabei kann, wie schon gesagt, Vorstellungskraft so viel bewegen! Man stellt sich neue Sachen vor, die man dann auch umsetzen kann. Man fühlt sich in einer Welt zuhause, wo man mal alles hinter sich lassen und sich wie ein Kind benehmen kann. Und es zeigt mir eine Welt, so wie ich sie für mich gerne hätte, wie ich liebend gerne gelebt hätte, wenn alles anders gekommen wäre. Somit tröstet sie mich und gibt mir ein Gefühl von Befriedigung!

Wer von uns hat sich denn noch nicht vorgestellt, dass er etwas gewonnen hätte und sich dann die Siegesfeier in allen Farben ausgemalt? Außerdem kann man Ruhe und Frieden finden, um so wieder neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Warum also verlangen wir von den Kindern, dass sie ihre Phantasie aufgeben und warum stehen wir als Erwachsene nicht dazu?

Diese Frage kann ich einfach nicht beantworten, denn für mich gibt es keine logische Erklärung dafür.

(Indianisches Sprichwort: Die Kinder sind Riesen, wenn sie auf die Welt kommen und nur wir Erwachsenen rasten und ruhen nicht, bis wir sie endlich so klein gekriegt haben, wie wir selber sind.)

Wie denkt Ihr darüber? Habt Ihr eine Antwort parat?

Antje

Ich liebe meine Phantasie und stehe auch zu ihr! Öfter habe ich natürlich auch gehört, dass ich spinne, aber das ist mir eigentlich egal!

In meiner Phantasie habe ich mir vorgestellt, wie ich ein Buch schreibe oder eine Zeitung gründe und ich konnte es mit Hilfe tatsächlich umsetzen.

Und wenn es mir nicht gut geht, "beame" ich mich an meinen sicheren Ort! Es ist ein Ort, wo nur ich hinkomme und ich mich einfach wohl und geborgen fühle, das hilft mir persönlich enorm!

Für mich ist Phantasie also sehr wichtig!

Stefan

Phantasie kann für mich eine Art sein, seelische Kraft aus dem scheinbaren Nichts zu schöpfen, aber dabei halte ich ethische Grenzen ein. Völlig unbeherrscht zu träumen heißt eben vielleicht auch, das Gewaltphantasien - die Bedrohung von Leib und Leben - erst gedanklich und letztendlich möglicherweise auch in der Realität auszuleben sind. Psychiater und Psychologen kennen die Grenzen, um die Gesellschaft zu schützen, sowie Gesetze ein miteinander gestalten, so das alle gewinnen. Ich gestalte mein Leben langfristig. Damit ich in Frieden meine Veränderung erleben kann, bin ich darauf angewiesen, dass die Rahmenbedingungen stimmen.

Britta

Phantasie ist Vorstellungskraft! Und ohne Vorstellungskraft geht gar nichts. Es würde z.B. keine Erfindungen oder Medikamente geben, weil die Leute sich diese Sachen ja auch erst vorgestellt haben, bevor sie in die Wirklichkeit umgesetzt wurden.

Wunderschön finde ich die Phantasie bei Kindern. Sie ziehen einen richtig mit und haben dabei keine bösen Gedanken, sondern einfach nur ganz viel Spaß!

Wenn ich mich nicht wohl fühle oder nicht schlafen kann, gehe ich in Gedanken auf eine Traumreise. Ich bin dann an einem Ort, wo mir nichts passieren kann und ich mich nur mit Menschen umgebe, die ich sehr gerne habe. Nach meiner Traumreise geht es mir meistens wieder besser.

Jeder sollte sich ein Stück Phantasie bewahren, damit kann man sich das Leben auch erleichtern!

Susanne

Was ist für mich Phantasie? Phantasie (in der Erwachsenenwelt) bedeutet für mich frei sein, Schutz, in Sicherheit sein (zumindest für eine Zeit), Trost und noch so vieles mehr. Meine Phantasie lebe ich, indem ich von einem Ort träume, an dem es mir gut geht und ich mich gut und angenommen fühle. Für verschiedene Grundstimmungen habe ich verschiedene Phantasierückzugsorte, die unterschiedliche Bedürfnisse befriedigen. Allerdings bin ich mir auch bewusst, dass ich den Weg in die Realität nicht vergessen darf und diese Orte nur für eine kurze begrenzte Zeit gelebt werden dürfen.

Für Kinder finde ich Phantasie fast überlebenswichtig, um die Welt und ihre Realitäten begreifen zu können.

Sabine

Ich finde es schön, wenn man als Erwachsener sich seine kindliche Phantasie bewahrt und sie auch ausleben kann. Ich lebe meine Phantasie hauptsächlich beim Malen aus. Aber auch beim Lesen gelingt es mir,völlig abzuschalten. Wenn ich ein Bild male, gebe ich mich ganz meiner Phantasie hin. Ich brauche dann nur ein Blatt, Stifte (egal ob Buntstifte, Bleistifte oder Pastelkreide) und schon lege ich los, meistens ohne groß nachzudenken. Ich vergesse dann alle Probleme und Sorgen. Wenn ich dann fertig bin, freue ich mich über das fertige Bild.

Beim Lesen begebe ich mich mit den Personen im Buch auf eine Reise. Ich lache und weine mit ihnen und ich bin traurig, wenn die Reise zu Ende ist.

Probiert es doch auch einmal aus, vielleicht habt Ihr genauso Spaß wie ich!

Dennis

Fantasie oder auch Imagination ist meiner Meinung nach eine der wichtigsten Eigenschaften, welche der Mensch besitzt. Und jeder Mensch besitzt diese. Auch wenn Menschen meinen, sie hätten keine Fantasie, haben sie dennoch Wünsche und Träume. Und das ist nichts anderes als Fantasie. Fantasie sorgt dafür, dass man sich immer wieder anstrengt, um neues zu erreichen. Aber auch im therapeutischen Bereich ist Fantasie sehr wichtig. So gibt es z.B. in der Traumatherapie explizit die sogenannte Imaginationstherapie, welche dem Betroffenen helfen soll, mittels Fantasie sogenannte Flashbacks zu durchbrechen.

Aber auch noch viel trivialere Sachen fallen unter den Begriff Fantasie. Wer wollte als Kind nicht Schauspieler, Polizist oder Feuerwehrmann werden? Für die Meisten ist dies ein Traum geblieben. Doch für die Menschen, welche wirklich den Beruf ergreifen konnten, ist aus Fantasie plötzlich Wirklichkeit geworden.

Und dies ist auch das "Gefährliche" an der Fantasie. Die Realität kann in den meisten Fällen mit der Fantasie leider nicht mithalten. So gut wie jeder, der Polizist werden wollte (und das auch geworden ist) und sich dabei vorgestellt hat, sich mit Schwerverbrechern Verfolgungsjagden zu liefern, wird sich schnell hinter einem Schreibtisch wiederfinden. Darum ist es wichtig, Fantasie und Realität immer als zwei verschiedene Sachen zu betrachten. Aber zu träumen und sich die Zukunft rosig auszumalen ist wichtig, um z.B. schwere Zeiten zu überstehen und nicht aufzugeben.

Darum kann ich nur sagen: Träumt und versucht Eure Träume wahr werden zu lassen. Nichts ist unmöglich!

Spruch zum Thema

Um ruhig zu sein, muss der Mensch nicht denken, sondern träumen!

(Johann Jakob Engel)

Hallo, Ihr oben im Norden!

Ein Wahnsinn, wie die Zeit vergeht. Kaum hat das Jahr begonnen, neigt es sich auch schon wieder dem Ende zu. Keine Ahnung, ob es Euch auch so geht, bei mir ist es definitiv so, dass "die Zeit rennt." Keine zwei Monate mehr und schon ist Weihnachten.

Wie immer habe ich mich riesig gefreut, als die gewohnte Post aus Bremerhaven von der lieben, treuen Antje bei mir eingetroffen ist. Ich verfolge die Artikel und alles sehr gerne in Eurer Zeitung.

Zu Eurer neuen Hilfe im Team, Dennis, sage ich herzlich willkommen und wünsche ihm viel Spaß bei seiner neuen Aufgabe. Über Timi habe ich wieder herzlich schmunzeln können. Er ist schon eine "echt coole Socke"!

Ich bin total begeistert von Eurem Rezept der Mozartkugeln, wäre nie auf die Idee gekommen sie selber zu machen. Werde berichten, ob sie mir gelingen.

Danke an Frau Lacroix und Herrn Dr. Eikmeier für das interessante Interview.

In Eurer nächsten Ausgabe ist das Thema Phantasie in der Diskussion.

Ich finde Phantasie etwas tolles und schönes. Solange das, was man sich in Gedanken ausmalt, niemandem schadet. Denn das, was wir in unserer Phantasie an Gedanken und Bildern im Kopf haben, könnte ja auch realisiert werden. Um es nicht ohne Ende ausschweifen zu lassen, sage ich verkürzt:

Es gibt gesunde Phantasien und kranke Phantasien.

Die Interpretation des letzten Satzes bleibt nun jedem in seiner eigenen Phantasie überlassen!

In diesem Sinne sagt das Hessenland tschüssi, bis bald,

Eure Cornelia

Timis Welt

Ach Ihr Lieben, warum müsst Ihr nur immer so knallen?? Ich freue mich doch auch auf das nächste Jahr, aber mache ich deshalb so einen Krach? Und Du, liebe Senffrau aus Hessen! Danke, dass Du mir erklärt hast, dass Frauchen auch für mich sorgt, wenn sie nicht da ist, das tröstet mich, danke!

Aber nun zum Thema Fantasie, ich bin nämlich noch nicht so alt wie die anderen hier!

Ich liebe es, wenn ich mir alles in meinen Gedanken vorstellen kann, dass ist so toll! Was erlebt Ihr denn so? Soll ich Euch mal von meiner schönsten Fantasie erzählen? Aber nicht weiter sagen, dann hebt mal Eure Lauscher!!

Ich bin ganz oft in "Dogville"!!

Das ist eine Stadt wie hier, nur ist alles für Hunde gebaut! Dort fährt keiner mit dem Rad oder mit dem Auto, und Straßen gibt es dort auch nicht! Nur Wiesen, Bäume und Wege! Und auch keine Treppen, nur kleine Hindernisse, über die man springen kann!

Und dann stehen überall Metzgereien, Zoogeschäfte und Massagepraxen für Hunde am Weg und was soll ich sagen? Man geht einfach dort hin,

äußert mal eben seine Wünsche und man bekommt alles nett eingepackt! Nicht, dass es in zahlreichen Tüten ist, nein, ich brauche nur eben die Folie abstreifen und das Schleckern geht los!

Und unsere Spielplätze sind toll!! Ach, wenn Ihr das doch auch nur sehen könntet! Alles, was mein Hundeherz begehrt!

Natürlich hat auch jeder Hund, der es möchte, ein Frauchen oder Herrchen! Und mein Frauchen ist natürlich mit am Start! Sie weckt mich morgens ganz zärtlich, stellt mir mein Fressen hin, fragt mich dann, was ich den Tag machen möchte und was sie mir am Abend zu Essen machen darf und dann gehen wir beide raus! Nee, nee, nicht ich an der Leine, sondern anders herum! Frauchen läuft mir hinterher! Und sie macht dann alles, was ich möchte! Neulich habe ich ihr gesagt, sie soll die Wurfscheibe mal mit ihrer Schnauze auffangen, soll ich Euch mal sagen, wie das aussah? Einfach dämlich, denn sie hat sie nur um Zentimeter verpasst und alle Hunde mussten schnell an die Bäume, sonst wäre es peinlich geworden und wir haben zusammen das Lied "immer mitten in die Fr.. rein" gebellt und sie stand da wie ein "begossener Pudel". Natürlich bin ich dann hin zu ihr und habe sie etwas abgeschleckt, das braucht sie ab und zu.

Aber wir üben jetzt doch lieber Zuhause, bis sie es kann, ich will mich mit ihr ja nicht noch mal blamieren!

Abends legt sie mich dann liebevoll in mein eigenes Bettchen, für sie habe ich auch eine kleine Ecke mit einem Kissen eingerichtet, damit sie mich schön in den Schlaf kraulen kann!!

Leider gibt es diese schöne Stadt nur in meiner Fantasie, aber vielleicht könnt Ihr ja etwas daran ändern? Warum soll meine Vorstellung nicht Wirklichkeit werden? Denn auch aus unserer Fantasie kann ja die Wirklichkeit werden!

Also schön in Eure Welt abtauchen und das Beste daraus mitnehmen!!! Ich glaube, ich gehe mal eben nach Dogville!

Bis bald, haltet Eure Pfoten sauber!

Euer Timi

[&]quot;Na, Du hast Dein Auto doch sicher zu Ostern geschenkt bekommen?!"

[&]quot;Nein, hab ich nicht! Wie kommst Du darauf?"

[&]quot;Na, weil Deine Reifen so eiern!"

Stories can make us fly (Verfasserin Stefanie)

Ich liege, alle viere von mir gestreckt, in weichem Sand. Die Wellen rauschen in meinem Ohr, ich rieche das Meer und spüre die leichte Brise. In der Ferne das Klimpern eines Windspieles. Möwen kreischen. Eine Sirene heult. Tatütata.

Hä?

Nein, ich liege leider nicht am Strand, sondern nur in einem Stuhl auf Balkonia; im Hintergrund spielt mein Handy Südseeklänge ab (was es nicht alles gibt). Da ist wohl meine Fantasie ein wenig mit mir durchgegangen.

Unsere Fantasie ist eine tolle Sache. Sie ist dein bester Freund und Verbündeter im Dunkel der Nacht, in Zeiten der Traurigkeit. Sie kann dich an Orte bringen, an denen du nie gewesen bist oder zurück an Orte, die du gerne wiedersehen würdest.

Das Thema hat schon viele Menschen beflügelt. In der Musik und in der Kunst, auch in der Literatur spielt die Fantasie eine große Rolle. Fantasieromane, sogenannte unerdliche Geschichten (sind Geschichten, die nicht auf der Erde spielen), erfreuen sich gerade besonderer Beliebtheit. Das Lied von Eis und Feuer, besser bekannt als Game of Thrones von George R. R. Martin, mutet zwar mittelalterlich an, dreht sich aber ebenso um ein Fantasiereich.

Doch auch die Fantasie kann sich ins Gegenteil verkehren, sogar bedrohlich wirken. Nämlich dann, wenn sie die Ursache von "Kopfkino" ist. Die Gedanken kreisen und kreisen. Und unsere Ängste fügen immer neue Horrorszenarien hinzu. Drehen wir den Spieß doch einmal um. Benutzen wir unsere Fantasie, um unser "Schreckenskino" in ein "Glückskino" zu verwandeln. Unser Misserfolg wird zu einem Triumph. Ja, das ist schwer! Und es funktioniert nicht von heute auf morgen! Wir müssen immer wieder daran arbeiten!

Habt Ihr schon mal von Fantasiereisen gehört? Sie werden wie Geschichten von einem Sprecher vorgetragen, ähnlich einem Hörbuch. Es können Erzählungen, Bilder oder Tagträume sein, jede Art von Texten, die der Fantasie freien Raum lässt, zu gestalten. Der Zuhörer liegt hierbei in einer entspannten Körperposition mit geschlossenen Augen. Zu den Texten stellt er sich innere Bilder vor, in denen möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind. Nehmt Euch ruhig mal die Zeit dafür! Das kann sehr befreiend sein.

Kindern fällt es noch leicht, in ihre Fantasie einzutauchen. Stolz erzählen sie uns dann von ihren Abenteuern. Je älter der Mensch wird, desto schwerer fallen ihm solche magischen Momente. In der Welt der Erwachsenen spielt die Kraft der Vorstellung nur noch eine untergeordnete Rolle. Unzählige Medien servieren

Bilder und Vorstellungen häppchengerecht, siehe obiges Beispiel Game of Thrones. Die eigene Fantasiewelt wird zweitrangig und verlischt.

Doch die Fantasie ist ein Geschenk. Nutzt sie! Packt euren Koffer und los geht's - ins Reich der Fantasie.

Interview mit dem Jugendklimarat

Uns interessiert sehr, was es mit dem Jugendklimarat auf sich hat und deshalb könnt Ihr hier ein Interview mit Swantje Malin Schäfer, der Sprecherin des Jugendklimarats, und Helene Kindermann, einem Mitglied, lesen. Sie sind beide 16 Jahre jung und engagieren sich sehr für den Umweltschutz. Die ersten beiden Fragen hat uns freundlicherweise Marc Liedtke, ein Mitarbeiter vom Umweltschutzamt/Klimastadtbüro, beantwortet.

AD: Seit wann ist Bremerhaven eine Klimastadt und warum?

M.L.: Angefangen hat das Projekt 2010 mit der Veröffentlichung der Studie "Klimastadt Bremerhaven" und dem Beschluss der Stadtverordnetenversammlung auch "Klimastadt Bremerhaven" zu werden. Richtig heißt es übrigens "Kurs Klimastadt Bremerhaven", denn Bremerhaven arbeitet stetig daran, eine Klimastadt zu werden.

Die Verknüpfung von Klima und Bremerhaven ist aus mehreren Gründen gerechtfertigt. Die Stadt besitzt bei Klimathemen und in der Entwicklung erneuerbarer Energien herausragende Kompetenzen und leistet wichtige Beiträge zur Problemerforschung, Problemvermittlung an den Bürger und zu Problemlösungen in unterschiedlichen Arbeits- und Lebensbereichen.

AD: Welche Auswirkungen hat das?

M.L.: Das Projekt erzeugt in der Bevölkerung eine gewisse Wahrnehmung. Es bewegt die Bürgerinnen und Bürger dazu, selbst aktiv zu werden, um Energie einzusparen und etwas für den Klimaschutz zu tun. Das Ziel ist, dass Bremerhaven seine CO₂-Emissionen bis 2020 auf Grundlage der Emissionswerte von 1990 um mindestens 40% reduziert.

AD: Seit wann besteht der Jugendklimarat?

H.K.: Der Jugendklimarat besteht seit 2014.

AD: Wer hat ihn warum gegründet?

S.M.S.: Die Idee dazu hatte Anke Krein, die damalige Umweltdezernentin. Sie hat zusammen mit Till Scherzinger, dem Leiter vom Klimastadtbüro, die Idee

ausgearbeitet. Beide waren der Meinung, dass es toll wäre, wenn Jugendliche sich mit Klimathemen beschäftigen würden. Ende 2013 wurden dann alle Schüler Bremerhavens zu einer Veranstaltung in das Klimahaus eingeladen und es waren tatsächlich 130 Schüler da. Dort konnten sie dann abstimmen, wie viele Leute z.B. in den Jugendklimarat dürften; wie alt sollten die Mitglieder sein, wie oft sollten sie sich treffen.

Diese ganzen Abstimmungen wurden aufgeschrieben und auch komplett so übernommen. Anschließend wurde ganz viel Werbung gemacht für den ersten Jugendklimarat.

H.K.: Da kamen dann verschiedene Fernsehsender und es wurde sehr viel darüber berichtet.

AD: Ab welchem Alter darf man dem Jugendklimarat beitreten und gibt es eine Altersbeschränkung, ab der man nicht mehr mitmachen darf?

S.M.S.: Bei der Abstimmung im Klimahaus wurde beschlossen, dass man mindestens 12 Jahre alt sein sollte, so ab der 7. Klasse. Bewerben kann man sich bis 23 Jahre. Da alle 2 Jahre neue Wahlen sind, liegt die Altersgrenze bei 25 Jahren.

Eine weitere Voraussetzung für die Mitgliedschaft ist, dass man in Bremerhaven wohnt und/oder hier zur Schule geht oder eine Ausbildung macht.

AD: Wenn man für den Jugendklimarat zu alt ist, welche Möglichkeiten hat man dann?

H.K.: Es gibt noch genügend andere Organisationen in Bremerhaven, denen man beitreten kann. Der Jugendklimarat ist eben ausschließlich für Jugendliche gedacht.

S.M.S.: Wenn man jetzt aber sagt, dass man keine Zeit für einen Verein hat, kann man auch den Umweltschutz für sich selber in die Hand nehmen, z.B. Energie sparen oder einfach mal aufs Fahrrad umsteigen, statt mit dem Auto zu fahren.

H.K.: Das ist echt so. Bei mir fahren so viele mit dem Auto zur Schule, obwohl sie nur ca. eine Viertelstunde mit dem Fahrrad fahren würden! Da kann der Klimaschutz schon anfangen!

AD: Aus wie vielen Mitgliedern besteht der Jugendklimarat und was für Ämter werden besetzt?

S.M.S.: Im ersten Jahr waren wir 21 Leute. Aber leider verläuft es sich immer so. Wenn Schüler die Schule beendet haben und eine Ausbildung in einer anderen Stadt begannen, traten sie natürlich bei uns aus.

H.K.: So wurden wir immer weniger. Jetzt sind wir noch 8 (seit September 3 neue!!!), die auch regelmäßig erscheinen. Mit Glück sind wir bald wieder einige

mehr. Wir bauen uns nämlich gerade wieder auf! Es ist echt traurig, dass das Interesse nicht so vertreten ist!

Zurzeit haben wir das Problem, dass wir nicht publik genug sind und auch Mitglieder verloren haben. Wir müssen wieder mehr in die Öffentlichkeit, damit wir neue Mitglieder bekommen.

S.M.S.: Das ist so schwierig, mittlerweile an die Jugendlichen heran zu kommen. In der Zeitung kann stehen, was will, dass lesen sie ja gar nicht.

H.K.: Wir hatten sogar eine Kampagne gemacht, wo man Umwelttipps einreichen konnte und dafür Preise gewinnen konnte, aber darüber kam gar nichts bei uns an. Die einzigen Tipps, die gekommen sind, waren Zettelchen, die in eine Box eingeworfen werden konnten.

Aber dadurch, dass wir jetzt auf andere Schulen gehen, bekommen wir wohl auch einige neue Mitglieder.

S.M.S.: Ämter gibt es nicht wirklich. Wir haben immer 2 Sprecher. Wenn wir sehr viele sind, haben wir noch Unterausschüsse zu den einzelnen Aktionen. Dabei gibt es dann noch 2 Sprecher von den Unterausschüssen.

AD: Was macht der Jugendklimarat und was für Erfolge habt Ihr schon erzielt?

H.K.: Wir treffen uns alle 2 Monate, das sind dann die "ordentlichen" Sitzungen. Es gibt aber auch "außerordentliche Sitzungen", das bedeutet, wenn wir gerade an einem Projekt arbeiten, treffen wir uns natürlich viel öfter. Das war bei der Kampagne mit den Umwelttipps auch so.

S.M.S.: Zum Beginn der Arbeit des Jugendklimarates haben wir als Symbol einen Apfelbaum gepflanzt. Wir haben das "Repair Café" ins Leben gerufen und auf dem Zollinlandplatz haben wir Bäume gepflanzt.

Wir haben uns "geteambildet". Da waren wir im Speckenbütteler Park und haben im Team dort Flosse gebaut. Das war echt cool.

H.K.: Und das würden wir so gerne wieder machen. Es werden wohl einige Mitschüler beim Jugendklimarat eintreten und dann wollen wir das sehr gerne noch einmal machen. Die Teamarbeit an so einem Floss verbindet natürlich auch.

S.M.S.: Dann haben wir 2 Jahre in Folge und auch jetzt wieder bei der "Kids Akademie" als Teambetreuer der Kinder mit gemacht. Das ist eine Veranstaltung in Tossens, die zweieinhalb Tage geht. Da können Kinder von ca. 6-14 Jahren mitmachen und etwas über das Watt und das Meer lernen. Es werden Workshops angeboten, die z.B. von Mitarbeitern vom Klimahaus und vielen Freiwilligen geleitet werden. Die erzählen den Kindern dann etwas und möchten sie für den Umwelt- und Klimaschutz sensibilisieren.

Dies sind nur einige Sachen, was wir gemacht haben!

AD: Gibt es in jeder Klimastadt auch einen Jugendklimarat?

S.M.S.: Wir sind, bis jetzt, der einzige Jugendklimarat in Deutschland. Aus verschiedenen Ecken wurde aber schon der Wunsch geäußert, auch einen Jugendklimarat auf zu machen.

AD: Wer finanziert den Jugendklimarat und alles, was dazu gehört?

H.K.: Der Jugendklimarat wird aus Haushaltsmitteln des Umweltschutzamtes finanziert.

S.M.S.: Wir haben einen Etat, theoretisch. Praktisch ist es immer ein bisschen schwierig, weil es ja auch oft diese Haushaltssperren gibt und dann haben wir für ca. 3 Monate mal nicht den Zugang. Wenn wir Geld benötigen, müssen wir einen Antrag stellen. Unser Klimaratbeauftragter Marc Liedtke stellt einen Antrag. Im besten Fall wird er bestätigt und wir bekommen das Geld.

AD: Könnt Ihr mir bitte kurz erklären, warum der Klimaschutz so wichtig ist?

H.K.: Es bestimmt einfach das Klima in unserer Zukunft. Und wenn wir jetzt so, ich sag mal, blöd mit der Welt umgehen, dann ist das Klima in der Zukunft nicht mehr so gut. Für unsere Generation und unsere Kinder könnte es dann sehr nass werden in Bremerhaven.

S.M.S.: Ich finde Klimaschutz sehr wichtig, weil ich möchte, dass die Generation nach uns und alle weiteren auch noch in einer Welt und in einem Bremerhaven leben können, das noch genauso schön grün ist, wie jetzt. Grün von Bäumen und nicht von Algen!

H.K.: Vor allem ist es ja so, dass es gar nicht so direkt nur um Deutschland geht, sondern auch um andere Teile der Welt. Hier wird man den Klimawandel eher spät merken. Wir bekommen schöneres Wetter und andere Städte werden überschwemmt. Das ist jetzt natürlich ironisch gemeint!!!

S.M.S.: Ich finde, man merkt es trotzdem schon. Wenn man sich mal diesen Sommer anschaut. Es gab nur Extreme: entweder 30 Grad oder nur Regen und kalt! Und das wird ohne Klimaschutz noch schlimmer werden.

AD: Wie kann man den Jugendklimarat unterstützen?

H.K.: Beitreten als Jugendlicher! Das wäre auf jeden Fall erstmal das Wichtigste! Weitererzählen, dass es einen Jugendklimarat gibt. Kindern davon erzählen und das Interesse wecken. Wir brauchen ganz dringend neue Mitglieder, neue Ideen, damit das endlich wieder mehr in Schwung kommt. Das würde uns jetzt am meisten helfen!

S.M.S.: Genau das wollte ich auch sagen.

AD: Zum Thema Phantasie: Wie stellt Ihr Euch einen perfekten Klimaschutz vor?

S.M.S.: Also ich hätte gerne, dass Klimaschutz ein Schulfach wird, vor allem in der Grundschule und vielleicht auch im Kindergarten schon etwas darüber erzählt wird.

H.K.: Und Pflichtveranstaltungen in der Schule, wo die Kinder über Klimaschutz und Nachhaltigkeit informiert werden.

S.M.S.: Damit die Kinder auch wissen, was es bedeutet, wenn man den Fernseher die ganze Nacht anlässt oder man den Müll auf den Fußboden wirft.

H.K.: Wenn man bei den ganz Kleinen schon anfängt, ihnen zu erklären, warum man nicht den Boden als Mülleimer benutzt, verhalten sie sich, wenn sie älter sind, auch viel umweltbewusster.

Wir wollen anregen, dass das Bus fahren wieder billiger und damit auch attraktiver wird, damit es sich auch lohnt, das Auto einfach mal stehen zu lassen. Wenn die Fahrten mit Bus und Bahn billiger wären, würden bestimmt sehr viele das Auto stehen lassen. Aber solange das Autofahren günstiger ist, wird natürlich damit gefahren. Wir haben geplant, dieses Thema beim Bau- und Umweltausschuss anzusprechen.

Jetzt kommen noch 4 Fragen von Redaktionsmitgliedern, die sich auch sehr für den Klimaschutz interessieren!

AD: Kann der Golfstrom aufhören zu funktionieren, wenn das Gletschereis auf Grönland schmilzt und bedeutet das dann eine neue Eiszeit?

S.M.S.: Diese Frage finde ich echt schwierig, weil wir da nur raten können.

H.K.: Da ist dann ja mehr Wasser. Und das Problem ist dann, dass der Meeresspiegel steigt. Ich weiß aber nicht, ob sich das auf den Golfstrom auswirkt. Aber ich denke, dass sich dann auch die Strömungen verändern.

S.M.S.: Dann haben wir vielleicht alle 2 Monate einen Tsunami.

AD: Das Abschmelzen des Eises auf dem Nordpol geht immer schneller voran. Wie wird sich dann, z.B. in Europa, das Klima am wahrscheinlichsten ändern?

S.M.S.: Der Nordpol ist ja nicht wirklich auf festem Untergrund, sondern er ist eine "Eisscholle". Also würde der Meeresspiegel gar nicht so weit steigen. Das Eis am Nordpol verdrängt ja schon soviel Wasser, wie es einnehmen würde, wenn es Wasser wäre, von daher macht das nicht so einen großen Unterschied. Wenn dann aber auch Grönland und alles drum herum abschmilzt, dann steigt der Meeresspiegel wirklich, weil das Eis dort auf dem Land liegt.

H.K.: Ich denke, es wird einfach mehr Umweltkatastrophen und Wetterschwankungen geben.

AD: Ist die Mülltrennung wirklich so wichtig?

H.K.: Das regt mich in Bremerhaven echt auf. Man hört immer wieder, dass man hier Müll trennen kann, soviel man will und am Ende wird alles wieder zusammen gekippt in der Müllbeseitigungsanlage, weil die so groß ist. Sie wurde gebaut, als noch mehr Müll produziert wurde als jetzt.

S.M.S.: Richtig. Es wurde damals davon ausgegangen, dass Bremerhaven irgendwann ca. 200.000 Einwohner haben sollte. Und für diese Größe wurde die Anlage gebaut.

H.K.: Die Anlage ist also für Bremerhaven viel zu groß und es wird sogar schon der Müll von umzu aufgekauft, um sie voll zu bekommen, weil die Anlage ja immer brennen muss.

AD: Und was passiert, wenn ich z.B. Plastik in den Altpapiercontainer werfe, ist dann die ganze Tonne hinüber?

H.K.: Nein, das wird noch sortiert. Ich glaube, Pappe und Papier wird hier sortiert und recycelt.

S.M.S.: Das glaube ich auch! Es wird alles noch mal durchgeschaut, ob etwas anderes dort drin ist, was da nicht rein gehört.

Ich bedanke mich bei Euch beiden, dass Ihr Euch die Zeit für dieses Interview genommen habt und hoffe, dass Ihr ganz schnell viele neue Mitglieder bekommt und so den Jugendklimarat weiter ausbauen könnt.

"Denn Ihr Kinder von heute seid die Zukunft!"

Interview über das Repair Café

Dies ist ein Interview mit Michaela Schinkmann und ihrer Tochter Swantje M. Schäfer (Sprecherin vom Jugendklimarat), 2 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, vom Repair Café.

Im hinteren Teil des Ladens wird Kaffee, Tee, uvm. angeboten und vorne finden die Reparaturen statt.

AD: Wer hatte die Idee für so ein Unternehmen?

S.: Der Jugendklimarat hat die Idee aus Oldenburg bekommen. Die haben dort schon seit ca. 5 Jahre ein Repair Café.

Während einer Sitzung hatten wir eine Referentin da, die uns einiges über ein Repair Café erzählt hat und wir dachten, dass das auch sehr gut nach Bremer-

haven passen würde. Es hat sehr viel mit dem Klima zu tun, weil es gegen die Wegwerfgesellschaft ist. Aber es passt auch deshalb gut, weil wir in Bremerhaven sehr viele Leute haben, die einfach nicht das Geld haben, immer neue Elektroartikel zu kaufen.

M.: Der Anlass für das RC war natürlich in Sachen Nachhaltigkeit etwas anzubieten, was gegen die Wegwerfgesellschaft steuert.

AD: Wie wurde es Realität?

S.: Mitte 2014 haben wir uns Gedanken gemacht, was wir für eine Eröffnung benötigen. Einen Raum haben wir in der Alten Bürger gefunden mit Hilfe des Qartiersmeisters Jens Rillke. Die Werkstatt war vorher eine Galerie und reine Künstlerwerkstatt.

Dann haben wir nach und nach Sachen besorgt, die wir hier benötigen, damit wir erst einmal mit einer Basic an Werkzeugen anfangen können. Wir haben bei Bekannten nachgefragt, wer etwas entbehren kann und wer Lust hat, bei Reparaturen mit zu helfen oder wer kann Kuchen backen.

M.: Auch war in der Nordsee-Zeitung ein Artikel über die Eröffnung des Repair Cafés.

AD: Was ist ein Quartiersmeister?

M.: Quartiersmeister setzen sich mit den Strukturen in den Stadtteilen auseinander. In der Alten Bürger wird er über den EU Fördertopf EFRE finanziert. Sie suchen das Gespräch mit Anwohnern, Geschäftsinhabern, Politik und Verwaltung, um gemeinsam zu schauen, wie man den Stadtteil aufwerten kann.

AD: Seit wann besteht das Café?

S.: Im Dezember 2014 haben wir das Repair Café in der "Bürger" 212 eröffnet.

AD: Gibt es in anderen Städten auch das "Repair Café"?

S.: Die Idee vom Repair Café kommt aus den Niederlanden und gibt es schon ziemlich lange.

M.: Es gibt diese Art von Café bundesweit, aber auch international. Ursprünglich kommt es aus den Niederlanden, ist aber auch in europäischen Ländern weit verbreitet.

S.: In Bremen gibt es zum Beispiel 3 Repair Cafés. Im Landkreis soll auch bald wenigstens eins eröffnet werden.

AD: Ihnen wurde beim Aufbau geholfen. Haben Sie, nachdem das Café hier lief, auch schon Anfragen gehabt, wo Sie helfen konnten?

M: Es sind schon Leute an uns heran getreten und haben gefragt, wie das funktioniert mit dem Aufbau eines Repair Cafés. Jetzt sind wir die "Fachleute" und geben unser Wissen auch sehr gerne weiter.

AD: Wie viele Mitarbeiter haben Sie?

S.: Wir sind mittlerweile 28 Mitarbeiter, alle ehrenamtlich.

M.: 5 Mitarbeiter am Empfang, 3 im Café, 3 Organisatoren und der Rest sind Reparateure. Ungefähr die Hälfte von den Mitarbeitern ist von der ersten Stunde an dabei.

AD: Wer finanziert die Räumlichkeiten und die Mitarbeiter?

M.: Das Repair Café finanziert sich heute überwiegend aus Spenden. Alle Mitarbeiter arbeiten bei uns ehrenamtlich! Für den Mietobolus, den wir zahlen müssen, haben wir eine Spende bekommen von dem Verein Bürgerstiftung. Beim Kommunalen Förderprogramm "Wohnen in Nachbarschaften" haben wir einen Antrag gestellt und konnten über diese Zuwendungen Spezialwerkzeuge und Material anschaffen.

Von den Elbe - Weser Werkstätten bekommen wir unsere Flyer gesponsert...

AD: Welche Ausbildungen haben die Mitarbeiter?

M.: Die Meisten haben eine technische Ausbildungen. Wir haben z.B. PC-Techniker, Rundfunk- und Fernsehtechniker und Telekommunikationstechniker dabei. Jetzt sind noch Elektroniker dazu gekommen. Es sind aber auch Herren dabei, die sich einfach zutrauen, handwerkliche Aufträge zu erledigen.

Wir schreiben auf ein Plakat die Aufträge, die von den Kunden da sind. Jeder der Mitarbeiter sucht sich dort entsprechend seiner Schwerpunkte die Aufträge raus. Ein Mitarbeiter darf sogar eine Endkontrolle zur Abnahme der Geräte machen, wobei er prüft, ob diese wirklich heile und sicher sind!

AD: Wie klappt denn die Zusammenarbeit zwischen den Mitarbeitern und den Kunden?

S.: Das klappt ohne Probleme. Ich bin zum Beispiel regulär am Empfang, war letztens aber im Café, was ich auch sehr gerne mache. Ich finde das cool, weil man da auch mit den Kunden in den Kontakt kommt und sich unterhalten kann. Man erfährt viele Geschichten, die immer interessant sind.

M.: Bei kniffligen Reparaturen arbeiten auch mal mehrere einfach zusammen! Und das ist es auch mit, was den Geist des Repair Cafés ausmacht: Dieses Miteinander nicht nur unter den Kollegen, sondern auch mit den Kunden, welche uns zwar meist aufsuchen, um etwas zu reparieren, die aber auch glücklich sind, wenn sie mithelfen können, die eigenen Sachen zu reparieren oder einfach mal mit jemandem zu reden und andere Leute zu treffen.

AD: Können alle Geräte zur Reparatur gebracht werden, egal wie groß und alt sie sind? Wird "nur" hier repariert?

S.: Am Anfang haben wir mal gesagt: "Alles, was Sie tragen können, können Sie mitbringen."

Wir nehmen also alles, außer Großgeräte. Die würden hier einfach zu viel Platz wegnehmen. In der Regel sind es ältere Geräte, die repariert werden. Die haben wenigstens noch Schrauben! Viele neuere Geräte haben gar keine Schrauben mehr zum Öffnen.

M.: Wir reparieren ausschließlich in der Werkstatt 212. Wie alt die Geräte sind, ist egal. Bei uns werden nicht nur Geräte repariert, sondern auch Bekleidung und alltägliche Gegenstände.

AD: Wie läuft das mit den benötigten Ersatzteilen für die Reparaturen?

M.: Beim Reparieren wird ja deutlich, was kaputt ist. In der Regel ist es so, dass die Kundinnen und Kunden selber los gehen. Manchmal, wenn sie ganz früh schon da sind, schaffen sie es noch am selben Tag, die Ersatzteile in der Stadt oder beim Baumarkt zu besorgen. Aber manchmal kommen sie auch zum nächsten Öffnungstermin einen Monat später wieder.

S.: Wir haben auch viele "Wiederholungstäter", die immer wieder zu uns kommen.

Sollte mal ein Stecker fehlen oder eine andere Kleinigkeit, kann es sein, dass wir die auch hier haben.

AD: Vermitteln Sie Wissen auch weiter oder wird "nur" repariert?

M.: Der Anspruch vom Repair Café ist Hilfe zur Selbsthilfe, sonst dürften wir das auch aus Haftungsgründen gar nicht machen! Uns ist es wichtig, mit den Kunden zusammen zu reparieren! Zu erklären, was eigentlich gemacht wird. Die Technik muss natürlich vom "Fachmann" gemacht werden, aber z.B. das Gerät können die Kunden selber aufschrauben. Die meisten Kunden finden es aber klasse, mit einbezogen zu werden!

AD: Kann jeder ins Café kommen?

M.: Es kann einfach jeder kommen, unabhängig von seinen finanziellen Mitteln. Jeder gibt das, was es ihm wert ist, bzw was er zahlen kann.

AD: Wie viele Besucher haben Sie im Durchschnitt an einem Samstag?

M.: Durchschnittlich kommen pro Samstag um die 35 Gäste. Je nachdem, ob die Termine in der Zeitung veröffentlicht werden, kommen auch mal 50-60 Gäste. Das wird dann aber eng.

AD: Benötigen Sie außergewöhnliche Werkzeuge?

S.: Am Anfang hatten wir wirklich nur die Basics, wie z.B. Schraubenzieher, was also jeder im Haushalt hat. Nach einer Weile haben unsere Reparateure eine Liste gemacht, mit Werkzeug, was sie unbedingt noch benötigen.

M.: Das erste Jahr stand das Repair Café unter der Leitung von dem Klimastadtbüro. Dort hat eine Mitarbeiterin eine Liste bekommen und ist dann los gegangen und hat es gekauft. Nach einem Jahr hat die Organisation aber die Kapazitäten vom Klimastadtbüro überschritten. Mittlerweile machen wir regelmäßig einen Stammtisch und organisieren uns seitdem weitgehend alleine.

S.: Jetzt haben wir gefühlte 10.000 Schraubenzieher für jede Schraube dieser Welt und Geräte, von denen ich noch nie gehört habe!

Vor einiger Zeit mussten wir uns spezielle Steckdosen anschaffen, weil ewig die Sicherung raus geflogen ist. Da kann man mal sehen, dass uns auch nach über 2 Jahren noch Sachen einfallen, die wir unbedingt brauchen.

AD: Gibt es eine lustige Anekdote über eine Reparatur?

M.: Das haben wir schon überlegt. Nicht unbedingt lustig,...

S.:dafür aber eine echt schöne. Hier war mal eine ältere Dame, schon über 80, die mit einer wirklich alten Puppe kam, die sie von ihrer Großmutter vor fast 80 Jahren geschenkt bekommen hat. Die Puppe hatte innen drin Gummibänder und die waren ausgeleiert und einige davon gerissen. Ein Reparateur hat die Puppe komplett auseinander gebaut, was echt brutal aussah. Hier lag ein Bein, dort der Kopf und ein Arm, gegenüber dann wieder der andere Arm und in einer Ecke das zweite Bein. Er sagte der Dame, dass er neue Gummibänder benötigt. Die ältere Dame kam dann einen Monat später mit Gummibändern wieder, die aber leider nicht passten. Dann erschien sie wieder einen Monat später und diesmal waren es die richtigen Bänder. Die Freude bei der Dame war riesig, als sie ihre reparierte Puppe wieder mitnehmen konnte. Man hat richtig gemerkt, wie ihr Herz daran hing.

M.: Ich muss jetzt noch die Geschichte mit dem Plastikbagger erzählen, Die Schaufel hat einfach nicht mehr funktioniert. Teuer war der Bagger nicht, aber ein Lieblingsspielzeug! Ein Kollege schaute ihn sich an, aber er war nicht mehr zu reparieren, weil ein Plastikzahnrad davon kaputt war. Nach dem Wochenende rief unser Mitarbeiter mich an und sagte, dass der Bagger ihm nicht aus dem Kopf gegangen war. Er hat ein Zahnrad aus einer Uhr gefunden, das müsste doch funktionieren.

Also mussten wir den Kunden irgendwie auftreiben. Wir haben Zettel, die man freiwillig ausfüllen kann. Den von den Kunden habe ich gefunden, aber es stand keine Telefonnummer dabei. Im Telefonbuch habe ich nur die Nummer von dem Exmann gefunden. Dieser hat dann seiner Exfrau Bescheid gegeben, dass sie doch bitte noch mal zum RC kommen möge. Das Ende vom Lied war, dass der Bagger tatsächlich repariert wurde. So beschäftigen einige Fälle unsere Mitarbeiter auch noch im Nachhinein!

AD: Wie kann man Sie unterstützen?

M.: Werbung machen auf jeden Fall und weiter empfehlen. Die Werbung macht wirklich einen großen Anteil aus. Einfach wieder kommen! Kaffee, Tee oder Ke-

kse fürs Café nehmen wir auch gerne an. Wir finanzieren uns ja über Spenden und unser Sparschwein am Empfang freut sich über jede Fütterung. Über den Förderverein "Alte Bürger" kann man auch zielgerichtet (auch Bankverkehr) fürs Repair Café spenden.

AD: Möchten Sie noch etwas zum Thema "Phantasie" sagen?

S.: Mir fällt was zu Phantasie/Vorstellung ein. Und zwar bin ich ja schon von Anfang an mit dabei, habe alles mit geplant und habe mir dann natürlich auch immer vorgestellt (auch phantasiert), wie es hier mal aussehen wird. Jetzt finde ich, dass es 10x besser geworden ist, als ich mir je vorgestellt habe! Dass es noch läuft, dass es so gut angenommen wird. Ich hätte nie gedacht, dass es wirklich so vielen Leuten etwas bedeutet!

M.: Mal so ganz abgedroschen gesagt: "Träume nicht Dein Leben, sondern lebe Deinen Traum"! (Anm. d. Red.: Der Spruch ist von Tommaso Campanella: Philosoph, Dichter und Politiker; gelebt 1568-1639)

Man muss an das Unmögliche glauben, sonst hätte sich die Menschheit ja auch nicht weiter entwickelt. Man sollte sich nicht einschränken in dem, was man sich so vorstellt. Das Repair Café ist dafür, finde ich, auch ein gutes Beispiel.

Liebe Michaela und Swantje, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben für dieses Interview! Das Repair Café ist eine tolle Sache und wir drücken Ihnen die Daumen, dass es weiter so klasse angenommen wird, wie bisher! Alles Gute für die Zukunft!

DVD Tipp "Atlantis"

Atlantis ist ein Zeichentrickfilm von Walt Disney aus dem Jahre 2001.

Inhalt

Der Wissenschaftler Milo ist fasziniert von dem Gedanken, dass es Atlantis wirklich geben könnte und wird von seinen Kollegen deshalb oft gehänselt und belächelt.

Als er die These antritt, dass die geheimnisvolle Stadt bei Island liegt, findet er niemanden, der diese Expedition unterstützt.

Plötzlich trifft er auf Hilfe in Form eines alten Freundes seines verstorbenen Großvaters, der es seinem Freund versprochen hatte, den Ausflug zu bezahlen.

Die Crew belächelt und hänselt Milo zu Beginn, aber als sie tatsächlich auf Atlantis stoßen, wird er zu einem vollwertigen und anerkannten Mitglied.

Zusammen bestehen sie einige Abenteuer, um Atlantis zu retten.

Fazit

Ein interessanter Film, der viel Raum für Phantasie und Spekulationen lässt.

Quelle: http://www.duckipedia.de/Atlantis - Das Geheimnis der verlorenen Stadt

<u>Makkaroni - Auflauf</u> ein schnelles 35 min. Rezept

Zutaten für 2 Personen:

100 g Makkaroni1 Zwiebel

1 Dose geschälte Tomaten

100 ml Hühnerbrühe

100 g Gouda 2 El Öl 1 Tl 7ucker

Salz, Pfeffer

nach Geschmack Oregano, Basilikum

Zubereitung

- Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
- Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten. Zucker zugeben und schmelzen. Tomaten und Brühe dazu geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. garen.
 Mit dem Pürierstab fein pürieren und nach Geschmack würzen.
- Nudel in eine gefettete Auflaufform geben und mit der heißen Sauce übergießen. Gouda raspeln und über die Makkaroni streuen.

Im heißen Ofen bei 220° (Umluft 200°) auf der mittleren Schiene ca. 15 Min. überbacken.

PUR - "Abenteuerland"

Der triste Himmel macht mich krank,

Ein schweres graues Tuch,

Das die Sinne fast erstickt.

Die Gewohnheit zu Besuch.

Lange nichts mehr aufgetankt,

Die Batterien sind leer.

In ein Labyrinth verstrickt,

Ich seh' den Weg nicht mehr.

Ich will weg, ich will raus

Ich will - ich wünsch mir was

Und ein kleiner Junge nimmt mich an der Hand.

Er winkt mir zu und grinst:

Komm hier weg, komm hier raus

Komm, ich zeig dir was

Das du verlernt hast, vor lauter Verstand!

Komm mit

Komm mit mir ins Abenteuerland

Auf deine eigene Reise

Komm mit mir ins Abenteuerland

Der Eintritt kostet den Verstand

Komm mit mir ins Abenteuerland

Und tu's auf deine Weise

Deine Phantasie schenkt dir ein Land

Das Abenteuerland

Neue Form, verspielt und wild,

Die Wolken mal'n ein Bild.

Der Wind pfeift dazu dieses Lied,

In dem sich jede Wunsch erfüllt.

Ich erfinde, verwandle mit Zauberkraft,

Die Armee der Zeigefinger brüllt: "Du spinnst!"

Ich streck' den Finger aus

Ich verhexe, verbanne, ich hab die Macht

Solange der Kleine da im Spiegel da noch grinst!

Komm mit

Komm mit mir ins Abenteuerland

Auf deine eigene Reise

Komm mit mir ins Abenteuerland

Der Eintritt kostet den Verstand

Komm mit mir ins Abenteuerland

Und tu's auf deine Weise

Deine Phantasie schenkt dir ein Land Das Abenteuerland

Peter Pan und Captain mit siebzehn Feuerdrachen,

Alles kannst du sehen, wenn du willst.

Donnervögel, Urgeschrei, Engel, die laut lachen,

Alles kannst du hören, wenn du willst.

Du kannst flippen, flitzen, fliegen und das größte Pferd kriegen.

Du kannst tanzen, taumeln, träumen und die Schule versäumen.

Alles das ist möglich in dir drin, in deinem Land,

Trau dich nur zu spinnen, es liegt in deiner Hand.

Komm mit ... auf deine eigne Reise.

Komm mit, und tu's auf deine Weise!

Komm mit

Komm mit mir ins Abenteuerland

Auf deine eigene Reise

Komm mit mir ins Abenteuerland

Der Eintritt kostet den Verstand

Komm mit mir ins Abenteuerland

Und tu's auf deine Weise

Deine Phantasie schenkt dir ein Land

Das Abenteuerland

Komm mit

Komm mit mir ins Abenteuerland

Auf deine eigene Reise

Komm mit mir ins Abenteuerland

Der Eintritt kostet den Verstand

Komm mit mir ins Abenteuerland

Und tu's auf deine Weise

Deine Phantasie schenkt dir ein Land

Das Abenteuerland

Komm mit, ins Abenteuerland...

Quelle: http://www.songtexte.com/songtext/pur/abenteuerland-single-version-

6340fe73.html

Antje

Was für ein Lied! Ich höre ja eh sehr gerne Pur und kann dieses Lied spontan komplett mitsingen.

Mir vermittelt es, dass wir uns durch unseren Verstand alles kaputt gemacht haben und dadurch keine Phantasie mehr erleben können (Zitatanfang: "der Eintritt kostet den Verstand" Zitatende). Wer nur in der Realität lebt, macht sich irgendwann kaputt (Zitatanfang:" Lange nichts mehr aufgetankt, die Batterien sind leer." Zitatende).

Ich denke, eine Mischung aus beiden ist ideal und das Lied hilft einem dabei, die Phantasieseite nie zu vergessen, echt empfehlenswert, dieses Lied einmal in der Woche zu hören!

Stefan

In dem Lied erklärt sich, dass ohne Phantasie Glück nicht erfahrbar wäre. Das Erleben von Gefühlen geschieht, indem man sich dem Blick nach innen stellt und zulässt, dass Vorstellung und Emotionen zu einer scheinbar verrückten Welt verschmelzen.

In diesem Zustand ist man eben nicht psychotisch, sondern fröhlich, obwohl die Wirklichkeit sich nicht verändert hat. Das ist das Schöne. Mir liegt das Thema.

Britta

Ich finde das Lied einfach toll! Es fängt zwar traurig an, aber das bleibt ja nicht so! Leider haben viele Erwachsene ihre Phantasie verloren, im Gegensatz zu den Kindern! Diese haben noch viel Phantasie und ziehen die Großen einfach mit in ihre hinein! Es ist in Gedanken einfach alles möglich, was man möchte.

Eifert doch alle mal den Kindern nach und lasst Eure Gedanken auf eine Reise gehen! Ihr werdet merken, wie gut Euch das tut!

Susanne

Das Lied Abenteuerland ist für mich wie eine Art oder eine Einladung zu einer Phantasiereise, die einem für eine Zeit eine Welt erzählt, die eine gewisse Art von Abenteuer vermittelt, welche wir doch alle so gerne erleben würden.

Sabine

Das Lied "Abenteuerland" von Pur ist eines meiner Lieblingslieder. Es beschreibt für mich eine tiefe Depression, alles ist trist und grau. Das macht einen völlig krank. Man glaubt, dass es keinen Ausweg gibt, man ist praktisch wie gefesselt. Doch es gibt eine Lösung: das Abenteuerland! Hier ist alles bunt und schön und man lebt in einer Phantasiewelt. Das hilft mir am Besten, wenn ich mich in eine Welt träume, wenigstens für eine Weile.

Dennis

Ich habe diesen Song das erste Mal gehört, da war ich, glaube ich, so um die 12, 13 Jahre alt. Immer wenn ich diesen Song gehört habe, wollte ich auch in dieses Abenteuerland, von dem gesungen wurde. Der Song beschreibt einfach perfekt, warum Fantasie so wichtig ist. Wer nicht träumen kann, der verpasst sehr viel und wird viele tolle Momente in seinem Leben nie erleben. Dieser Song bringt mich auch heute noch regelmäßig zum Träumen und ist einer der wenigen Songs aus meiner Kindheit, die ich heute noch gerne höre.

Unnützes Wissen

- ◆ 23% aller Fotokopiererschäden weltweit werden von Leuten erzeugt, die darauf sitzen, um ihren Hintern zu kopieren.
- ◆ In London ist es illegal, seine Frau nach 21 Uhr zu schlagen (Gesetz aus dem 16. Jahrhundert).
- ◆ Donald Duck Comics wurden mal aus Finnland verband, weil er keine Hosen trug.
- ♦ Jährlich sterben mehr Menschen durch Sektkorken, als durch giftige Spinnen.
- ◆ 1961 packte ein italienischer Künstler seinen Kot in Dosen, unterschrieb diese und verkaufte sie als Kunst.
- ♦ 7 von 10 britischen Hunden bekommen Weihnachtsgeschenke von ihren Frauchen und Herrchen.
- ◆ Die gegenüberliegenden Seiten eines Würfels ergibt immer die Zahl 7.
- ◆ In Oklahoma wird man mit einer Geldstrafe belegt, wenn man einem Hund hässliche Grimassen schneidet.
- ◆ In Florida müssen Frauen eine Geldstrafe zahlen, wenn sie unter dem Haartrockner einschlafen.
- In Massachusetts ist schnarchen verboten, außer wenn man alle Fenster geschlossen hat.
- ◆ Auch ist es dort illegal sich schlafen zu legen, ohne vorher ein Vollbad genommen zu haben.
- ♦ In Nord Dakota ist es erlaubt, einen Indianer auf seinem Pferd zu erschießen, wenn man sich selbst in einem Eisenbahnwaggon befindet.
- ♦ In Utah haben Vögel auf allen Highways Vorfahrt.
- ◆ Im 16. und 17. Jahrhundert wurde in der Türkei jeder zum Tode verurteilt, der beim Kaffee trinken erwischt wurde.

Quelle: Interessante-Fakten.de

Mitternacht in einer kleinen Bar. Der Wirt steht mit ein paar Gästen an der Theke. Plötzlich geht die Tür auf, ein Mann kommt herein und bestellt eine Flasche Champagner. Als er diese bekommen hat, lässt er den Korken knallen und ruft laut: "Prosit! Neujahr!"

"Was soll denn der Quatsch?", weist ihn der Wirt zurecht. "Wir haben OSTERN!"

"Ostern?", stammelt der Mann perplex. "Oh je, das gibt Ärger. So lange war ich noch nie feiern..."

Skills mit G

- Gartenarbeit:

Wann habt Ihr das letzte Mal so richtig in der Erde gegraben? Oder Gemüse angepflanzt? Oder wenn Ihr einen Balkon habt, pflanzt was an, das Ernten macht unheimlich gute Laune!

- Gesellschaftsspiele:

Man kann nicht nur am Handy oder am Computer spielen, sondern es gibt sie noch, die tollen Gesellschaftsspiele. Ladet Euch Bekannte ein und fangt an mit Monopoly, Romme oder Skat.

- Gassi gehen

Hunde sind ein toller Begleiter, wenn man einfach mal spazieren gehen möchte! Und wenn man keinen eigenen hat, kann sich man sich ja im Tierheim erkundigen, dort werden immer Gassi Geher gesucht!

- Grillen

Was gibt es Schöneres? Es muss ja nicht der große Grillabend sein, Kleinigkeiten gehen auch immer! Besonders finde ich immer, Grillen bei Frost! Die Wurst schmeckt doppelt so gut!

- Grimassen schneiden

Das geht auch am besten wieder mit einem anderen zusammen! Der eine darf nicht lachen, während der andere Grimassen schneidet! Also ich halte vielleicht 1 Minute durch.

Fantasie in der Psychotherapie

Viele werden sich jetzt wahrscheinlich fragen, was, zum Geier, hat Fantasie mit Psychotherapie zu tun? Nun, das ist ganz einfach und darum soll sich dieser Artikel drehen. Etwas ganz wichtiges vorweg. Ich bin kein Psychologe und ich betrachte daher dieses Thema aus dem Blickwinkel eines Laien.

Fantasie ist bereits seit dem 19. Jahrhundert in der Psychotherapie zu finden, wo sie zur Diagnosefindung in der Psychodiagnostik verwendet wird. Am bekanntesten dürfte dabei der sogenannte Rorschachtest sein, welcher vom Schweizer Psychiater und Psychoanalytiker Hermann Rorschach Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde und das erste Mal 1921 von einem Fachverlag veröffentlicht wurde. Im Rorschachtest, auch Tintenkleckstest genannt, geht es darum, mittels sogenannten Faltbildern mit abstrakten Motiven Symboliken zu erkennen und zu benennen. Anhand der Antworten des Patienten konnte der

Nervenarzt (wie Psychiater damals genannt wurden) den Geisteszustand eines Patienten bestimmen und so die verschiedenen Krankheiten diagnostizieren. Heute ist dieser Test höchst umstritten und wird so gut wie gar nicht mehr verwendet.

Doch auch heute noch wird die Fantasie in der Psychotherapie verwendet. Das wohl bekannteste Beispiel ist die Entspannungsmethode der Traum- bzw. Fantasiereise, welche zum autogenen Training zählt. Dazu soll sich der Proband in einen Zustand der Entspannung begeben, indem er sich eine Geschichte, welche oft durch beruhigende Musik unterstützt wird, bildlich vorstellen soll. Dadurch, dass der Verstand in diesem Moment vollauf damit beschäftigt ist der Geschichte zu folgen und diese innerlich zu visualisieren, hat der Proband keine Gelegenheit, sich auf sorgenvolle Gedanken zu konzentrieren und hat so die Möglichkeit, zumindest für einen kurzen Moment, sich zu entspannen und die Sorgen auszublenden.

Diese Methode hat sich auch die sogenannte Imaginationsherapie zunutze gemacht, welche vorrangig in der Traumatherapie eingesetzt wird und dabei helfen soll, Traumata zu verarbeiten, indem der Patient darauf trainiert wird, durch gezielte Imaginationsübungen zum Beispiel Flashbacks (das erneute innerliche Erleben von traumatischen Situationen) zu durchbrechen, um so zu verhindern, dass ein Patient anfängt, zu dissoziieren.

Allerdings hat diese Art der Therapie auch einen Nachteil. So ist der Patient bei einem sehr hohen Anspannungslevel meistens nicht mehr in der Lage, noch klar zu denken und es wird ihm sehr schwer fallen, sich auf fantasievolle Gedanken zu konzentrieren. Auch können zum Beispiel Traumreisen bei bestimmten Patienten Panikattacken auslösen, welche dann das genaue Gegenteil von dem bewirken, was eigentlich beabsichtigt wurde. Daher sind Traumreisen nicht für jeden geeignet.

Ein weiterer Bereich, wo sich Traumreisen bzw. autogenes Training bewährt hat, ist die Behandlung von Patienten mit einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit Hyperaktivität, kurz ADHS. Da ADHS - Patienten einen sehr hohen Bewegungsdrang besitzen (der klassische Zappelphilipp) und sich schwertun abzuschalten, hat die Vergangenheit bewiesen, dass autogenes Training durch Traumreisen den Patienten dabei hilft, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Darum ist das autogene Training auch heute noch ein oft verwendetes Mittel, um eine medikamentöse Therapie zu unterstützen.

Wie man also sieht, ist die Fantasie auch in der Psychotherapie ein sehr wichtiges Werkzeug, welches man niemals unterschätzen sollte. Probiert es einfach selbst mal aus. Im Internet gibt es viele kostenlose Traumreisen zum Anhören.

Puzzlerätsel

ALAAF, ASCHERMITTWOCH, COWBOY, HELAU, HEXE, INDIANER, KOELN, MAINZ, MASKE, PARTY, PRINZESSIN, ROSENMONTAG, UMZUG

Е	V	Н	Н	С	О	W	T	T	I	M	R	Е	Н	С	S	A
Α	D	K	L	P	Z	U	R	Е	Е	A	A	В	M	Y	C	Н
D	I	W	K	O	Е	L	N	S	G	J	L	K	Q	Н	C	F
R	E	Е	W	P	Α	O	Z	M	Y	K	G	A	Ε	Н	C	S
A	G	S	D	Z	R	L	Е	D	В	V	C	X	Y	A	S	D
I	U	Z	T	T	R	Е	A	W	Q	L	Е	K	J	Н	G	F
Ο	P	R	Y	A	Q	W	S	A	C	F	D	R	Н	A	T	Е
A	Е	T	Е	D	A	S	R	G	F	Е	K	S	A	M	M	L
U	Y	Н	N	N	I	S	Е	G	Н	O	Y	R	T	T	U	O
Q	O	Е	R	L	A	В	Е	K	P	A	R	T	Y	Е	M	L
S	В	A	D	U	S	I	S	T	A	Н	C	В	G	S	A	Н
C	W	O	U	V	S	A	D	I	A	U	R	Е	D	Н	K	G
Η	O	C	Н	D	I	Е	Е	N	R	N	A	U	Z	C	R	A
T	C	Н	S	Е	L	I	A	R	I	I	N	U	N	Е	Е	T
Ο	U	K	A	Е	В	L	F	U	A	S	C	Н	I	K	A	N
W	D	V	O	N	G	U	T	S	Е	S	A	N	A	M	I	O
E	R	G	U	Z	M	U	W	U	Z	Е	C	Н	M	O	I	M
L	U	N	C	Н	A	I	A	R	T	Z	U	L	Е	Y	В	N
D	A	N	O	M	M	L	Е	R	Е	N	A	T	K	G	J	Е
K	D	I	Е	N	Е	N	A	U	G	I	I	A	Y	L	T	S
G	T	A	Н	Н	M	D	J	D	F	R	T	Е	O	U	Z	О
A	O	U	W	S	L	Y	I	A	F	P	U	S	E	L	Е	R

.--- ---- ----

Männer sagen: Ladies, nehmt es nicht so ernst, wenn wir euch hinterher rennen. Wir rennen ja auch dem Fußball hinterher und schießen ihn dann weg!

Darauf antworten wir Frauen: Männer, nehmt es nicht so ernst, wenn wir sagen, wir haben uns in euch verliebt. Wir verlieben uns ja auch in Schuhe und holen uns trotzdem 15 weitere Paare für alle Fälle.....

____ ___

Peter Pan

Wir sind der Meinung, dass Peter Pan wunderbar zu unserem Hauptthema Phantasie passt. Deshalb haben wir das gleichnamige Lied von Paola und eine Buchbeschreibung sehr gerne in unsere Zeitung mit hinein genommen. Wir hoffen, dass Ihr daran genauso viel Spaß wie wir!

Paola - Peter Pan

Peter Pan wollt in seinem Leben ganz bestimmt nie erwachsen werden, und eine Fee hat ihn mit Sternenstaub bestäubt und dann blieb er ein Kind und konnte wie ein Vogel fliegen.

Peter Pan, Peter Pan alle Kinder die dich einmal sah'n, wollen so sein wie du, all die schönen Dinge tun in dem Land, das die Erwachsenen niemals finden.

Peter Pan, Peter Pan, Peter Pan und du fliegst mit den Kindern davon, zu Indianern und Feen, zum Piratenkapitän, dorthin wo's noch Abenteuer gibt.

Wenn du ihn suchst mit seinen kleinen Freunden, dann komm mit in das Land der Träume und du musst nur an etwas Wunderschönes denken, und Peter Pan wird dir den Mut zum Fliegen schenken.

Peter Pan, Peter Pan, Peter Pan alle Kinder die dich einmal sah'n, wollen so sein wie du, all die schönen Dinge tun in dem Land, das die Erwachsenen niemals finden

Peter Pan, Peter Pan, Peter Pan und du fliegst mit den Kindern davon, zu Indianern und Feen, zum Piratenkapitän, dorthin wo's noch Abenteuer gibt.

Klopft es nachts bei dir an vielleicht ist es Peter Pan

und er nimmt dich mit ins Märchenland Peter Pan, Peter Pan, Peter Pan, nimm uns mit dir in dein Märchenland

Quelle: http://www.songtexte.com/songtext/paola/peter-pan-g73d6caf1.html

Buchvorstellung - Peter Pan

James Matthew Barie verfasste zunächst Heimatgeschichten und Romane.

1904 schrieb er dann "Peter Pan", ein Märchenspiel für Kinder in fünf Akten. Anschließend kam das Buch "Peter Pan" raus und diese Version entwickelte sich rasch zu einem weltweiten Erfolg.

Peter Pan, der Junge, der nie erwachsen werden will. Er erlebt mit den Geschwistern Wendy, Michel und John phantastische Abenteuer auf einer nicht realen Insel mit dem Namen Nimmerland.

Dort treffen sie auf Tinkerbell, eine kleine streitsüchtige Fee. Sie ist eine Freundin von Peter. Außerdem ist sie auch noch eifersüchtig auf Wendy, weil Peter plötzlich viel mit Wendy unternimmt.

Peter streitet sich ständig mit Captain Hook und den Piraten.

Im Nimmerland leben auch "die verlorenen Jungs". Sie sind Freunde von Peter und helfen ihm bei seinen Auseinandersetzungen mit Captain Hook.

Alles in Allem ist dies ein Buch für alle, die gerne mit den Personen daraus auf eine Reise möchten. Für mich ist es auch ein Buch für jung gebliebene Erwachsene.

Interview zum Thema Phantasiereise

Frau J. Reinke, aus dem Klinikum Reinkenheide, hat sich spontan bereit erklärt, uns dieses Thema zu erläutern. Sie ist als Ergotherapeutin mit einer Zusatzausbildung als Entspannungspädagogin dort tätig.

AD: Wie kann man eine Phantasiereise erklären?

J.R.: Ich beginne mit einer Ruhephase, in der leise Musik im Hintergrund läuft und man ruhig atmen soll, damit man sich auf die Reise einlassen kann. Optimal wäre eine kleine Bewegungseinheit zu Beginn, damit können erste Anspannungen abfallen. Leider bietet der Entspannungsraum nicht den Platz dafür.

Vorher habe ich zwischen 2 Geschichten ausgewählt. Die eine führt in ein kleines Paradies, bei der zweiten (ist länger und intensiver) kann man den Ballast fallen lassen und Kraft tanken. Die Geschichten werden in der "DU" Form vorgelesen, sodass man sich darin wiederfinden und seine Körper spüren kann. Die erste Geschichte dauert etwa 15 Minuten, danach folgt noch eine längere Ruhephase bevor die Rückholphase beginnt. Dann gibt es noch ein Blitzlicht oder eine Bildnerische Darstellung.

AD: Wem kann sie helfen?

J.R.: Sie ist für fast jeden geeignet, man muss jedoch auch damit rechnen, das Traumata durch Erinnerungen hervorgerufen werden können.

AD: Kann da auch etwas schief gehen (z.B. danach Albträume, nicht mehr aus der Reise herauskommen)?

J.R.: Ein Abbruch ist jederzeit möglich. Man verlässt einfach still den Raum. Auch kann es sein, dass die Reise so intensiv ist, das Tränen fließen können. Wenn man das Gefühl hat, dass der Patient noch Nachtbearbeitungsbedarf hat, wird auch die Station informiert, damit der Patient aufgefangen werden kann.

AD: Wie groß kann die Gruppe sein?

J.R.: Die normale Gruppengröße beträgt ca. 5-7. Aus Platzgründen kann die Gruppe im Moment höchstens 11 Personen umfassen. Es gibt weder eine Anmeldung noch eine feste Gruppe. Es kommt wer Bedarf hat. Hier im Hause gilt dies Angebot nur für stationäre Patienten der Psychiatrie. Krankenkassen übernehmen aber im ambulanten Bereich auf Antrag die Kosten. Die Kassen wissen auch, wo es welche Angebote gibt.

AD: Gibt es Erkrankungen, wo man es nicht machen sollte?

J.R.: Pauschal ist die Entspannungsübung für jeden geeignet, natürlich muss man dabei jeden einzelnen mit seinem Schicksal betrachten.

Vielen Dank, liebe Frau Reinke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, uns dieses Thema näher zu bringen. Und dass Sie uns eine Phantasiereise überlassen, damit wir Einblicke gewinnen können. Wir wünschen Ihnen weiterhin alles Gute für Sie und Ihre berufliche Arbeit!

Als folgendes könnt Ihr hier eine von mehreren Phantasiereisen lesen, welche Frau Reinke während Ihrer Stunden benutzt:

Wiese

Du bist auf einer großen, weiten Wiese – du läufst durch diese Wiese – du spürst unter deinen Füßen das Gras – es ist biegsam, weich, sommerwarm – du hast Lust, dich ins Gras zu legen –

du spürst das Gras unter dir, wie eine weiche Decke –
du siehst die Gräser, viele Arten –
siehst Blumen dort –
kleine Käfer krabbeln gemächlich –
du riechst das Gras, die Erde –
ein Schmetterling schaukelt an dir vorbei –
du siehst, wie schön seine Färbung ist –
die Zeichnung seiner Flügel,
ganz aus Samt scheinen sie zu sein –

du hörst die Bienen summen und schwirren – du schaust zum Himmel – du siehst dort oben viel –

du bist ganz ruhig, gelöst, entspannt – Ruhe durchströmt dich – du bist ganz ruhig und entspannt – aus dem Buch "Du spürst unter deinen Füßen das Gras", von Else Müller

33

[&]quot;Hallo Kellner. Tut mir leid, aber ich schaffe es nicht, alles aufzuessen. Wären Sie so lieb und packen mir das ein? Also zum Mitnehmen, bitte." "Aber das ist ein Buffet." "Einpacken habe ich gesagt!!"

Dekotipps für Ostern

- Eier färben (egal ob gekochte oder ausgepustete) und mit Naturmaterialien wie Stroh, Moos oder getrockneten Blüten und Blättern in einem Korb schön herrichten.
- Eier auspusten (z.B. zu Rührei verarbeiten) und mit Wasserfarben, Wachsmalstiften oder Filzstiften bemalen und an einem Strauch aufhängen.
- Bei Eiern vorsichtig einen kleinen Teil vom Kopf abmachen (geht bei gekochten besser als bei rohen) und entweder auslöffeln oder auskippen und weiter verarbeiten. Die Eierschalen ausspülen und auf einem Tuch austrocknen lassen. Einen fluffigen Kuchenteig fertig machen und die Mulden von einem Muffinblech so mit Alufolie auslegen, dass die Eier dort nicht kippen können. Dann werden die Eierschalen zu 2/3 mit dem Teig befüllt, in die Mulden gestellt und gebacken. Zum dekorieren die fertigen Eierküchlein z.B. in einen Eierkarton stellen.

Plastikeier marmorieren

- 1. Dafür braucht Ihr Plastikeier, verschiedene Marmorierfarben, eine große Dose oder ein Wegwerfgefäß und Holzspieße.
- 2. Gefäß mit soviel Wasser füllen, dass man es komplett eintauchen kann.
- 3. Einige Tropfen Grundfarbe ins Wasser geben und noch einige Tropfen von weiteren Farben.
- 4. Zieht die Farben mit einem Spieß so auseinander, dass ein Muster entsteht.
- 5. Steckt ein Ei auf einen sauberen Spieß und taucht es langsam drehen (in eine Richtung!) in das gefärbte Wasser. Sobald das Ei komplett eingetaucht ist, zieht es schnell und gerade nach oben wieder aus dem Wasser raus. Wenn Euch das Ergebnis noch nicht gefällt, wiederholt diesen Vorgang einfach.
- 6. Zum Trocknen stellt den Spieß mit dem Ei in eine Vase. Sobald es trocken ist, einen Faden dran befestigen und an einen Strauch hängen.

Lehrerin: "Tut mir leid, Peter, aber mehr als eine 5 Minus kann ich Dir im Fach Französisch nicht geben!" Peter: "Gracias!"

---- ---- ----

Interview mit einem Angehörigen von psychisch Kranken

Sunshine (richtiger Name ist der Redaktion bekannt)

AD: Wie lange sind Ihre Angehörigen schon erkrankt?

Sunshine: Krank schon seit der Kindheit, aber wissen tue ich es ca. 15 Jahren.

AD: Was ist am Umgang mit Ihnen anders?

Sunshine: Man lernt vorsichtiger zu sein. Mit dem, was man wie und wann sagt. Man lernt aber auch, manchmal zwischen den Zeilen zu lesen.

AD: Wo liegen besondere Schwierigkeiten?

Sunshine: Wie man etwas versteht bzw. ob der Andere es so meint, wie man es selbst versteht. Man muss lernen, zu vertrauen, auch wenn es schwer fällt. Auch dass man sich manchmal nicht traut, alles so zu sagen, wie man es möchte, aus Angst, bei dem Gegenüber eine Krise auszulösen.

Auch das Verstehen, wie es dem Gegenüber geht und was in ihm vorgeht. Auch Anderen (die die Krankheit nicht verstehen) zu erklären, was in dem Betroffenen vorgeht und warum man selbst anders reagiert.

AD: Haben Sie sich über die Krankheiten informiert und wo? Sunshine: Ich habe viel gelesen, im Internet recherchiert, mit Therapeuten gesprochen, bis ich gelernt habe, den Betroffenen selbst zu fragen und mir die Situation erklären zu lassen.

AD: Sind Ihnen die Krankheiten "peinlich"?

Sunshine: Nein!

AD: Wie können Sie ihre Angehörigen unterstützen?

Sunshine: Da sein, zuhören, nicht eingeschnappt sein und immer wieder dem Gegenüber vermitteln, dass man immer da ist.

AD: Haben Sie sich selbst Unterstützung geholt?

Sunshine: Durch Gespräche mit vielen verschiedenen Personen, die aus allen Bereichen kamen und Profis oder Laien sind.

AD: Haben Sie Angst, auch psychisch zu erkranken?

Sunshine: Ich bin selbst erkrankt.

AD: Denken Sie, dass psychische Erkrankungen voll anerkannt werden?

Sunshine: Nein. Sie werden oft vollkommen missverstanden und nicht ernst genommen. Viele sehen sie auch als Ausrede und verstehen einfach nicht, wie schwer diese Erkrankungen wirklich sind und wie sehr sie den Betroffenen beeinträchtigen, selbst von sogenannten Profis.

AD: Haben Sie Angst, ihre Angehörigen an die Krankheit zu verlieren?

Sunshine: Ja

Liebe Sunshine, vielen Dank, dass Sie uns dieses Interview gegeben hast! So erfährt man auch mal ein wenig, was in Angehörigen von psychisch Kranken vorgeht.

"Ich habe jede Nacht den selben Traum", erzählt der Patient dem Psychiater. "Erzählen sie doch mal!", ermutigt dieser seinen Patienten. "Nun, ich stehe vor einem Tor, wo ein Schild hängt. Ich drücke und drücke und drücke. Aber das Tor geht nicht auf!" "Interessanter Traum...", meint der Psychiater, "was steht denn auf dem Schild?" "Bitte ziehen!"

Kommt eine etwas ältere Frau zum Arzt. "Herr Doktor, was soll ich nur tun? Der Sex mit meinem Mann funktioniert nicht mehr so richtig!" Fragt der Arzt: "Haben Sie schon Viagra probiert?" "Mein Mann nimmt nicht mal Aspirin!" "Dann geben Sie ihm einfach heimlich das Pulver in den Kaffee." "Gut, das probier ich!"

2 Tage später kommt die Frau wieder in die Praxis: "Herr Doktor, das Mittel ist zum Vergessen, es war einfach schrecklich!" "Wieso? Was ist passiert? Erzählen Sie!"

"Nun ja, wie geraten, habe ich das Medikament in den Kaffee getan. Und plötzlich ist mein Mann aufgesprungen, hat mit dem Unterarm alles vom Tisch gefegt, sich die Kleider vom Leib gerissen, hat sich auf mich gestürzt, hat mir die Kleider vom Leib gerissen, hat mich auf den Tisch gesetzt und mich genommen."

"Ja und? War es nicht schön?"

"Schön? Das war der beste Sex seit 20 Jahren, aber bei McDonald's können wir uns nicht mehr sehen lassen!"

Unnütze Fragen

Fragen, die 2017 noch geklärt werden sollten!

- ♦ Ist ein Raumschiff, das ausschließlich mit Frauen besetzt ist, eigentlich unbemannt?
- ♦ Sind nymphomane Hündinnen zwangsläufig?
- ♦ Wie lange muss eine Katze trainieren, um einen Muskelkater zu bekommen?
- ♦ Gibt es in einer Teefabrik Kaffeepausen?
- ♦ Wenn Schwimmen schlank macht, was machen Blauwale falsch?
- Wenn die Stiftung Warentest Vibratoren testet, ist dann 'befriedigend' besser als 'gut'?
- ♦ Wenn ein Schäfer seine Schafe verhaut, ist er dann ein Mähdrescher?
- ♦ Warum muss man für den Besuch beim Hellseher einen Termin haben?
- ♦ Welche Farbe bekommen Schlümpfe, wenn man sie würgt?
- ◆ Warum werden Rundschreiben in einem eckigen Umschlag verschickt?
- ◆ Ist eine Gesichtscreme, die 20 Jahre jünger macht, lebensgefährlich, wenn man erst 19 Jahre alt ist?
- ◆ Darf sich jemand, der sich im Ruhestand befindet, nachts hinlegen?
- ♦ Warum ist ein Kreiskrankenhaus nicht rund?
- ◆ Darf man eine Tagesdecke auch nachts benutzen?
- ◆ Geht der Meeresspiegel kaputt, wenn man in See sticht?
- ♦ Wie lange kriegt man für einen Wintereinbruch, oder gibt es darauf Bewährung?
- ◆ Darf man in einem Schaltjahr auch Automatik fahren?
- ♦ Wenn Katholiken auf eine Demonstration gehen, sind sie dann Protestanten?
- ♦ Ist Lattenrost eine Geschlechtskrankheit?
- ♦ Wenn jetzt jemand in der Lüneburg aus der Kirche austritt, ist er dann ein Lüneburger Heide?

Und die wichtigste Frage des Tages:

♦ Warum muss ich auf Start drücken, um Windows zu beenden?????

Als ich mein Gewehr bei der Bundeswehr verloren habe, haben die mir tatsächlich 800 Euro in Rechnung gestellt. Jetzt verstehe ich auch, warum der Kapitän bei der Marine mit seinem Schiff untergeht!

Trifft der Osterhase den Schneemann und sagt:" Möhre her oder ich föhn dich!"

37

Praktische Tipps

Günstig kochen

Lebensmittel mit langer Haltbarkeit auf Vorrat kaufen!

Auf Sonderangebote achten, mehr davon kaufen und einfrieren!

Neu gekaufte Lebensmittel nach hinten stellen und die älteren davor!

Macht einen Speiseplan für eine Woche. Habt Ihr an einem Tag z.B. etwas Fleisch übrig, einfach am nächsten Tag mit einer Dose Pilze und Bohnen mit einer leckereren Soße und Nudeln als Geschnetzeltes genießen. Das geplante Gericht einfach ans Ende des Wochenplans schieben.

Geht nie hungrig einkaufen, sonst landet viel zu viel unnützes Zeug im Einkaufswagen!

Schaut beim Einkaufen ruhig öfter mal in die unteren Regale. Markenartikel stehen meist in Augenhöhe und die Günstigeren weiter unten! Übrigens steckt in sehr vielen günstigen Eigenmarken der Geschäfte das Gleiche drin wie in den Markenprodukten!!!

Kauft Obst und Gemüse, welches gerade Saison hat und aus Eurer Region kommt. Das ist günstiger, als die Produkte zu besorgen, die erst importiert werden müssen.

An frischen Lebensmitteln nur das kaufen, was Ihr auch wirklich verbraucht! Es bringt Euch nichts, mehr zu kaufen, weil es im Angebot ist, wenn Ihr am Ende davon etwas weg schmeißen müsst!!!

Mindesthaltbarkeitsdatum heißt, dass diese Lebensmittel bis dahin haltbar sein müssen, aber darüber hinaus auch noch gut sein können. Lebensmittel, auf denen "zu verbrauchen bis..." steht, sind nach dem angegebenen Datum zu entsorgen!!!

Fleisch, Obst und Gemüse werden kurz vor Ladenschluss günstiger verkauft.

Terminkalender Januar - März 2018

•Montag - Freitag von 18.00 - 22.00 Uhr:

Nachtcafé: Die beiden Genesungsbegleiter Alexander Thiel und Birgit Kowski warten in der "Boje" auf Euch, wenn es Euch nicht gut geht oder Ihr alleine seid.

•jeden Dienstag von 14.30 - 17.00 Uhr:

Stammtisch im ZsG mit Kaffee, Tee, netten Gesprächen, Hilfen und Spielen wie Skip-Bo, Skat u.v.m.

•jeden letzten Mittwoch im Monat ab 17.30 Uhr:

Bremerhavener Trialog im ZsG, Themen siehe Aushang, nicht an Feiertagen und im Dezember

•jeden 2. Sonnabend im Monat:

Repair Café: Bringt Eure defekten Elektrogeräte (bis zu der Größe, die Ihr tragen könnt!); wir helfen beim Reparieren.

Etwaige Terminänderungen waren bis zum Redaktionsschluss nicht bekannt. Alle Angaben sind ohne Gewähr! Wir würden uns freuen, wenn wir auch tolle Termine mit einer kurzen Beschreibung von Euch zugeschickt bekommen:

Unsere E-Mailadresse: andersdenker67@gmx.de

Erklärung:

- ZsG= Zentrum seelischer Gesundheit:

Hafenstraße 126, 2. Stock, 27576 Bremerhaven

- Tagesstätte "Boje" (Nachtcafé):

Bürgermeister-Smidt-Str. 129, 27568 Bremerhaven

- Repair Café:

(Werkstatt 212); Bürgermeister-Smidt-Str. 212; 27568 Bremerhaven

Selbsthilfegruppen (SHG) Bremerhaven

Bei diesen Selbsthilfegruppen lohnt sich ein Besuch immer, weil sie Euch helfen können!

• SAD: Selbsthilfe Angst und Depression

Unsere Gruppe besteht seit dem Jahr 2007 und wir treffen uns jeden Freitag, außer an Feiertagen, bei der unten aufgeführten Kontaktadresse von 19.30 - 21.30 Uhr. Wir freuen uns immer über neue Teilnehmer!

Adresse

Albert-Schweitzer-Begegnungsstätte

Fährstrasse 1-3

27568 Bremerhaven Telefon: 0471 - 4 50 50

Ansprechpartnerin/Kontakt

Anja Menge: 0471 - 800 466 9 oder 0176 - 726 386 35

SHG Borderline

Treffen alle 14 Tage Dienstags von 18.00 - 20.00 Uhr im Nachtcafé

Adresse

Bürgermeister-Smidt-Str. 129 27568 Bremerhaven.

Ansprechpartnerin/Kontakt

Kerstin: 0176 - 301 907 21

• SGH Borderline Angehörige

Treffen alle 14 Tage Dienstags von 18.00 - 20.00 Uhr Nachtcafé

Adresse

Bürgermeister-Smidt-Str. 129 27568 Bremerhaven.

Ansprechpartnerin/Kontakt

Christina Krüger: 0176 - 301 907 21

• SHG Angehörige von psychisch Kranken

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage Freitags von 16.00 - 18.30 Uhr

Bitte melden unter:

0471 - 24 96 2 (bitte auf den Anrufbeantworter sprechen!!!!)

• Gemeinsam gegen Angst und Depression

Die Gruppe trifft sich jeden Donnerstag, außer an Feiertagen, um 18.00 Uhr in den Räumen vom Bremerhavener Topf..

Adresse/Treffpunkt

Selbsthilfe Bremerhavener Topf e.V.

Georgstr. 79

27570 Bremerhaven

Ansprechpartner/Kontakt

Werner: 0178 - 40 500 48

Gesprächsgruppe "Antidepressiv"

Die Gruppe trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat von 16.00 - 17.00 Uhr.

Adresse/Treffpunkt

Wursterstrasse 104 27580 Bremerhaven

Kontakt

Tel.: 0471 - 308 562 18

Bitte beachten!!!!!

- Wir sind eine Zeitung für psychisch Erkrankte. Wir wollen uns austauschen und miteinander in Kontakt treten. Wir sind keine Psychiater und Therapeuten, alles, was Ihr hier lest, spiegelt unsere eigenen Erfahrungen wider.
- 2. Auch wir haben Schweigepflicht. Das bedeutet, dass wir Eure Namen nicht veröffentlichen. Ihr müsst uns dann nur ein Kürzel mitteilen, unter dem wir Eure Meinung veröffentlichen dürfen. Eure Namen mit Anschrift und Kürzel sind bei uns korrekt zu hinterlegen. Ihr könnt uns unter folgender Email-Adresse erreichen: andersdenker67@gmx.de
- 3. Bei Suizidandrohungen sind wir verpflichtet, sofort die Polizei einzuschalten und werden dieses auch sofort tun. Also überlegt bitte, dass Äußerungen wie "ich will nicht mehr" oder "ich kann nicht mehr" auch von uns überprüft werden. Unten stehen Notfallnummern, die Ihr in einer Krise bitte benutzen könnt. Denn wir wollen Euch nicht verlieren und es gibt immer eine Lösung.
- 4. Wir sind Privatleute und keine professionellen Journalisten. Deshalb dürft Ihr gerne alle Rechtschreibfehler entdecken und behalten und auch spezielle Formulierungen sind von uns frei erfunden.
- 5. Auch Angehörige und Interessierte sind herzlich Willkommen.

6. Unter diesem Link findet Ihr alles Wissenswerte, was das Thema Psyche in Bremerhaven zu bieten hat

http://brels.de/files/wegweiser_psychiatrie_stand_03-07-13_neu.pdf

Im Falle einer Krise oder eines Notfalls meldet Euch bitte:

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (24 Std./Tag)
- Kinder und Jugendtelefon: 0800 111 03 333 (24 Std./Tag)
- Klinikum Bremerhaven Reinkenheide: 0471 299 0 (24 Std./Tag)
- Krankenhaus Seepark: 04743 893 0 (24 Std./Tag)
- Sozial psychiatrischer Dienst: 0471 590-2655
- Polizei: 110 (24 Std./Tag)
- Feuerwehr/Rettungsdienst: 112 (24 Std./Tag)
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst Bremerhaven: 116 117
 Wiener Str. 1, AMEOS Klinikum St. Joseph Bremerhaven (früher Joseph-Hospital): 116 117

Montag, Dienstag, Donnerstag + Freitag von 19 - 23 Uhr Mittwoch von 19 - 23 Uhr Samstag, Sonntag + Feiertage von 08 - 23 Uhr

Nach 23 Uhr wird die Versorgung weiterhin durch das AMEOS Klinikum St. Joseph Bremerhaven gewährleistet!

Der "Andersdenker" kann online auf folgenden Seiten gelesen werden:

www.adperspektive.de & www.andersdenker.net

Die nächste Ausgabe vom "Andersdenker" erscheint zum 01. April 2018 und behandelt das Thema:

Teamarbeit

Redaktion:

Antje, Britta, Susanne, Sabine und Dennis

Offizielle Mitarbeiter:

Stefanie und Stefan

Copyright:

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Nachdruck ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion erlaubt!

Auflage:

200 Stück

Foto:

Britta

Service:

Die Zeitung erscheint einmal im Quartal.

Bestellung und Vertrieb:

über andersdenker67@gmx.de

Druck:

Blatt für Blatt

Postanschrift:

Ambulante Dienste - Perspektive gGmbH

Hafenstraße 126

z.Hd.: "Andersdenker"

27576 Bremerhaven

Email: andersdenker67@gmx.de Homepage: www.andersdenker.net

Wir bedanken uns für die regelmäßige finanzielle Unterstützung beim:



