

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten in Rahlstedt

4 x pro Jahr

ANZEIGE

**„Das beste
Fundament
ist präzise
Planung!“**



Das John Klüver Team zeigt, was es unter ganzheitlicher Immobilienbetreuung versteht.



VERKAUF

Der partnerschaftliche Weg zu einem fairen Preis



VERMIETUNG

Profi-Hilfe bei der Suche nach dem passenden Mieter



VERWALTUNG

Ihr Objekt in besten Händen, damit Sie die Hände frei haben.

juka dojo
Fitness Club



**MINIMALER AUFWAND –
MAXIMALEN ERFOLG**

2x 35 Min. Training in 10 Tagen bringen Sie ans Ziel!

**PERSONALISIERTES TRAINING –
BESTE BETREUUNGSQUALITÄT**

Jede Übungseinheit wird von einem Trainer begleitet!

**MODERNSTE TECHNIK –
PERFEKT AUF SIE ABGESTIMMT**

Geräte stellen sich automatisch auf Sie ein!

**JETZT 4 WOCHEN
GRATIS
TRAINIEREN!**

TESTEN SIE 3 MONATE DEN MILON PREMIUM ZIRKEL!

Weitere Infos unter
www.fitness-rahlstedt.de

Schweriner Straße 8 - 12 | 22143 Hamburg Rahlstedt
Telefon (040) 677 50 44

WARNHOLZ Immobilien GmbH

gegründet 1995



Wir suchen laufend Grundstücke, Häuser und Wohnungen zum Verkauf und Vermietung.



Keine Kosten für den Verkauf. Rufen Sie uns jetzt für eine unverbindliche Beratung an!

Treptower Straße 143 | Tel. 040 / 647 51 24 | Fax 040 / 647 01 68 | www.warnholz-immobilien.de

**Impressum
01 | 2018**

**Herausgeber
(v.i.S.d.P.)
Virginie Siems**
Eutiner Str. 2, 22143
Hamburg
v.siems@rahlstedter-
leben.de
www.rahlstedter-leben.de

Tel. 88 17 06 55

**Fotos: Jens Wehde
www.wehde.de**

Art Direction: Mone Beeck

Freie Autoren:
Frau B., Jasmin Bühler,
Sandra Kelian, Jenny
Frank-Koppenhagen,
Alexander Posch

**Druck: GK Druck Gerth
und Klaas GmbH & Co.KG,
Auflage: 35.000**

Verbreitungsgebiet:
Privathaushalte in Rahlstedt
Veranstaltungstermine werden
kostenlos abgedruckt, aber ohne
Gewähr für die Richtigkeit und
Vollständigkeit. Orte, Zeiten
und Preise können sich ändern.
Das gesamte Magazin, alle
enthaltenen Beiträge und Abbil-
dungen sind urheberrechtlich
geschützt. Jeglicher Nachdruck,
auch auszugsweise, ist nur mit
schriftlicher Genehmigung
der Herausgeberin und mit
Quellenangabe gestattet. Für
unverlangt eingesandte Manu-
skripte und Fotos kann keine
Haftung übernommen werden.
Eine Veröffentlichungsgarantie
kann nicht gegeben werden.

**Die nächste Ausgabe
erscheint im Juni 2018**

FOTO: JENS WEHDE



Editorial

Liebe Leserinnen
und Leser,



*alles neu macht der Mai, in diesem Falle
der März. Wir haben viele neue Rubriken
entwickelt. Freuen Sie sich auf unsere
Neuzugänge „Beziehungsstress“, „Alltags-
spagat“, „Frau B. regt sich auf“, „Mein
Lieblingsort in Rahlstedt“ und das
„Zwiegespräch mit einem Pastor“. Außerdem haben wir das Gewinn-
spiel geändert. Sie müssen kein Lösungswort mehr austüfteln, sondern
ein Foto zuordnen. Ich hoffe, das macht Ihnen ebenfalls Spaß.*

*Ansonsten möchte ich Ihr Augenmerk noch unbedingt auf die
Veranstaltungen lenken. All unsere Kulturschaffenden in Rahlstedt
haben ein tolles Programm für die nächsten Wochen aufgestellt und
freuen sich auf Ihren Besuch und Applaus. Bleiben Sie also ruhig
mal in Rahlstedt, um etwas Besonderes zu erleben.*

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe Ostern!

Herzliche Grüße

Virginie Siems



JENS WEHDE

FOTOGRAFIE

++ Portrait ++ Business ++ Hochzeit ++

0179-9960799

Künstlerhaus am Ohlendorffurm 36 Hamburg www.wehde.de





Inhalt

- 05_Immobilien Spezial**
- 08_Mein Job**
Kulturmanager müsste man sein
- 10_Familienbetrieb**
Erst geht der Teig, dann geht mein Herz auf
- 12_Blog goes print**
"Alltagsspagat" von Jenny Frank Kopenhagen
- 14_Zwiegespräch mit einem Pastor**
Warum singen wir in der Kirche so leise?
- 16_Kolumne**
Bist du unternägelt oder erfolgreich? von Jasmin Bühler
- 18_Das ist los in Rahlstedt:**
Aus den Unternehmen, Mein Lieblingsort: Little Monsters
- 23_Literatur**
"Im Kreisel" von Alexander Posch
- 26_Alles Schule**
Raus hier! 10. Klasse - das Auslandjahr!
- 30_Paar-Zeit-Management**
Hier gibt's Beziehungsstress! Mit Konfliktmanagerin Sandra Kelian
- 32_Kunst & Kultur**
Freunde fürs Leben!
- 34_Rahlstedter Netzwerk:** Essen & Gutes tun: Spenden
- 35_Veranstaltungen**
Nicht verpassen!



Schlippes Momente auf Seite 30



ANZEIGE

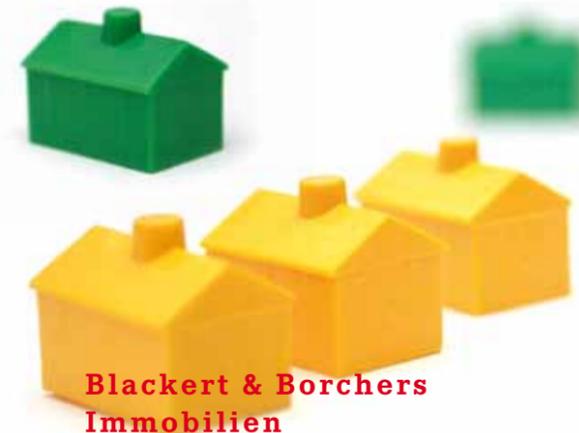


Die erste UVgel Maschine für den Großformatdruck bis zu einer Breite von 160 cm und einer Geschwindigkeit von 159 m²/Std. steht in RAHLSTEDT bei WERBEDUCK COPYFUCHS in der Rahlstedter Str. 67. Durch UV-Trocknung kann jedes Poster, Banner, Rollup, Riesenaufkleber etc. am selben Tag abgeholt werden - und alles zu einem Aktionspreis von 30,- /m² inkl. MwSt.

www.copyfuchs-hamburg.de · www.copyfuchs-hamburg.de · www.copyfuchs-hamburg.de

HOME SWEET RAHLSTEDT

JOHN KLÜVER IMMOBILIEN · Rahlstedter Bahnhofstraße 17 · 22143 Hamburg
Telefon: 040 / 88 21 53 12 - 0 · info@johnkluever-immobilien.de



Blackert & Borchers
Immobilien

Wenn Mensch und Haus nicht mehr zusammen passen, ...

... beginnt etwas Neues. Bettina Blackert und ihr Team sind für viele Rahlstedter die richtigen Ansprechpartner. Sie kümmern sich um eine neue Bleibe, verkaufen die zu groß gewordene Immobilie, erledigen sämtliche Formalitäten vom Auftreiben alter Grundrisse über Begleitung der Kaufinteressenten bei der Finanzierung, begleiten die komplette Abwicklung vom notariellen Kaufvertrag oft bis lange nach der Übergabe, und sind auch immer wieder gerne behilflich beim Organisieren und Reduzieren des neuen Haushalts - liebevoll und professionell. „Wir machen das, wir machen es EINFACH für Sie!“ Mit dieser kundenorientierten Arbeitsweise haben sie inzwischen eine extrem hohe Empfehlungsquote erlangt, denn Hausbesitzer schätzen nicht nur die Diskretion, sondern eben auch die pragmatische Art, wenn es schließlich um den Umzug geht. Auf ins neue Zuhause!

Tel. 69 64 83 81, www.blackert-borchers.de

Verkaufen oder vermieten?

Jedes Haus erzählt eine eigene Geschichte.

TEXT VIRGINIE SIEMS

hinter jeder Immobilie steckt ein Mensch mit seiner persönlichen Lebenssituation. Für den einen ist der Hausverkauf eine rein finanzielle Angelegenheit und für den anderen ist es eine hoch emotionale Entscheidung. Bei einer geerbten, leerstehenden Immobilie, in die man nicht selbst einziehen

CHECKLISTE:

Verkaufen:

- ✓ Der Verkaufserlös führt zu Liquidität und kann neu investiert werden.
- ✓ finanzielle Unabhängigkeit
- ✓ keine Verantwortung für evtl. Reparaturen oder Sanierungen
- ✓ kein Ärger mit Mietnomaden
- ✓ Ist die Immobilie abgezahlt, erhöhen die Mieteinnahmen die Steuerlast.

Vermieten:

- ✓ regelmäßige Mieteinnahmen
- ✓ In guten Lagen lohnt sich aufgrund der steigenden Wertentwicklung das langfristige Vermieten besonders.
- ✓ Ein Mieterwechsel klappt in Hamburg meistens nahtlos.
- ✓ Der Aspekt Eigenbedarf kann zu einem späteren Zeitpunkt relevant werden.
- ✓ Ist die Immobilie finanziert, birgt sie Steuererleichterungen.

Fazit:

Summa summarum gilt es einen kühlen Kopf zu bewahren und die finanziellen, zeitlichen und steuerlichen Argumente für die eigene Lebensphase abzuwägen. Wer diese Entscheidung nicht alleine treffen kann und möchte, findet kompetente Unterstützung beim Makler seines Vertrauens.

möchte, ist der Verkauf naheliegender. Wie hoch der Erlös ist, hängt u.a. von der Erbschafts- und Spekulationssteuer ab. Ist die Immobilie hingegen reibungslos vermietet und man benötigt gerade den Verkaufserlös nicht, so kann man diese Immobilie gut als Kapitalanlage bewahren. Doch der Faktor Zeit spielt beim Vermieten immer eine große Rolle, wenn man die Immobilie in

Sachliche Argumente oder Emotionen?



einem gepflegten Zustand halten will. Geht es aber darum die geliebte Immobilie nach zig Jahren loszulassen und einen Neuanfang zu wagen, so werden die Sachargumente von emotionalen Dingen überlagert. So muss jeder Fall individuell betrachtet werden, denn es hängt immer von den persönlichen Umständen ab, ob die Immobilie verkauft oder vermietet werden soll. ■

ZAHLEN, ZAHLEN
637.230 €

kostet z.Z. ein Haus mit 140-180 m² in Rahlstedt

QUELLE: WWW.IMMOWELT.DE STAND 2/2018

Ein Haus mit Herz ist ein Zuhause.

Wir lieben Häuser...

...und beraten Sie gern.

Ihr Heimfinder DOLBERG IMMOBILIEN

040 / 66 00 00 www.dolberg.de

Das Haus viel zu groß?

Zeit für Veränderung?

Wir machen das für Sie!

Blackert & Borchers

Immobilien

Ihr Haus ist viel zu groß geworden, Instandhaltung und Pflege nehmen Ihre wertvolle Zeit in Anspruch?

Machen Sie etwas Schönes mit Ihrem Geld – wir begleiten Sie – von der Vorbereitung über den Verkauf bis zum Umzug!

Wir machen es Ihnen leicht!

www.blackert-borchers.de · Tel. 040 / 69 64 83 81 · Neuer Höttigbaum 5-7 · 22143 Hamburg

Aktionstage „Frühjahr“
23. März von 14 bis 18 Uhr | 24. März von 9 bis 13 Uhr
Viele Marken mit Aktionspreisen*

Wir informieren – Sie profitieren!

- ▶ Tauschen Sie sich aus – Nutzen Sie die Fachkompetenz unserer Experten aus Industrie, Handwerk und Handel
- ▶ Auswahl, die begeistert – Entdecken Sie die Vielfalt an Böden, Carports, Terrassen und Holz im Garten in unserer Ausstellung
- ▶ Sparen Sie Bares – Profitieren Sie von attraktiven Aktionspreisen
- ▶ Lernen von den Profis – kostenfreie Teilnahme an unseren Workshops

Workshop:
Parkett, Laminat oder Vinyl?
Welcher Boden ist der richtige für mich?
Unterschiede und Vorteile

▶ Freitag: 15 – 16 Uhr ▶ Samstag: 9 – 10 Uhr

*außer auf bereits reduzierte Ware und nur am 23. und 24.03.2018

**Anmeldung erwünscht

Qualität & Service vom Holzfachhandel
HolzLand H. Wulf GmbH
Bahnhofstraße 19
22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02/4 55 50
www.holzlandwulf.de



Nikolai Rosenbergs
Motto: Mit allen Sinnen
genießen – im Allegro!

Freitag, 4. Mai
19:30 Uhr
**Hommage an
Erich Kästner**
Johannes Kirchberg:
Ein Mann gibt
Auskunft

Allegro - Kultur Raum Rahlstedt - ein beneidenswerter Arbeitsplatz mitten im Ortskern

Kultur- manager müsste man sein

TEXT VIRGINIE SIEMS FOTOS JENS WEHDE

bis vor kurzem noch habe ich gedacht, ich hätte den besten Job in Rahlstedt. Doch nun habe ich Nikolai Rosenberg kennengelernt, der im einladend Türkis eingerichteten Kulturraum Allegro mit Blick auf das lebendige Treiben im Ortskern arbeiten darf. Im großen Saal dahinter steht ein Flügel - ohne den er als Diplom-Konzertpianist gar nicht leben könnte. Er ist gerade Papa einer bezaubernden Tochter geworden und genießt das Babyglück. Was für ein Künstlerle-

ben! Das ist wahrscheinlich ein wenig zu romantisch dargestellt, denn die Kehrseite der Medaille sieht so aus: Überwiegend Schreibtischarbeit und schlaflose Nächte ... diese Betrachtungsweise bringt mich wieder auf den Boden der Tatsachen zurück.

Nikolai Rosenberg ist 34 Jahre alt, Konzertpianist und Kulturmanager im Café Allegro. Er ist verantwortlich für das kulturelle Angebot und das kann sich sehen lassen: Er holte im ersten Quartal bereits das „Duo Maas & Grave“ mit Franz Schuberts „Winterreise“, das Improvisationstheater „Anne Bille“, den Jazzpianisten Christoph Spangenberg mit Nirvana-Songs sowie „Schmattes - Schlager & Schongsong Revue“ nach Rahlstedt. Grandios!

Wer ist dieser Mensch? Er liebt die Musik: Auch Rock, Funk und Jazz hört und spielt er, aber vor allem die Klassik hat es

Feste Termine im Allegro

- ☞ Jeden ersten Mittwoch im Monat:
Allegro Quizcafé von 15-17 Uhr
- ☞ Jeden dritten Mittwoch im Monat:
Allegro Skatabend von 19-21 Uhr
- ☞ Jeden letzten Freitag im Monat:
Film ab! Filmbeginn 19:30

ihm angetan. Wer wenig Ahnung von Klassik hat, dem empfiehlt er, Klassik Radio oder NDR Kultur einzuschalten. Dort bekommt man eine gute Mischung zu hören. Einen Tipp der ganzen anderen Art gibt er uns als Weinliebhaber. Er schwört auf seinen Primitivo aus dem italienischen Apulien, den er immer im Ausschank bei seinen Veranstaltungen anbietet. Ansonsten fühlt er sich mit zwei ganz anderen Ländern verbunden: mit Chile und Ecuador. Im Studium hat er durch Kommilitonen diese Länder kennengelernt, die ihn sehr beeinflusst und inspiriert haben, so dass er dort immer wieder hingereist ist. Im Zuge dessen hat er 2008 den gemeinnützigen Verein „Musiker ohne Grenzen e.V.“ mitgegründet, der mittlerweile ein weltweites Netzwerk kreativer Musikprojekte ist und damit interkulturellen Austausch auf Augenhöhe bietet und den Menschen in den Projekten unabhängig von ihrer Lebenssituation einen Zugang zur Musik ermöglicht.

Charakterlich sieht Nikolai Rosenberg sich in der Tradition von Beethoven und Brahms: „Diese revolutionäre, intensiv emotionale Art, und auch mal gegen den Strich zu sein, steckt auch in mir. Dieser innere Drang, dieser Wille voranzukommen, ist das, was mich ausmacht“, erklärt er uns. Zudem ist er ein kluger Kopf und ein rundum positiver, fröhlicher und begeisterungsfähiger Mensch. Was man bei ihm auch unmittelbar spürt, ist sein herzlicher Umgang mit allen Menschen; er ist mit behinderten Geschwistern aufgewachsen.

Das Allegro ist ein Projekt des gemeinnützigen Rahlstedter Vereins „Gabriel e.V.“, der mit seinen Tochtergesellschaften, der „Gabriel gGmbH“ und der „Louisenhof gGmbH“, Menschen mit Behinderung nicht nur individuelle Wohnplätze, sondern auch sinnerfüllte Arbeitsplätze zum Wohlfühlen bietet. Neben den verschiedenen Arbeitsbereichen, beispielsweise in einer Kunstwerkstatt oder der Digitalisierungsabteilung, wird jetzt auch eine Gruppe für den Servicebereich im Allegro ausgebildet. Gila Paul ist die neue Gruppenleiterin, die die jungen Menschen auf die gastronomische Servicetätigkeit sowie die dazugehörigen Umgangsformen im Café und bei Kulturveranstaltungen vorbereitet. Das Ziel ist: „Wir möchten das Allegro im Laufe des Jahres an ein bis zwei festen Tagen pro Woche für Gäste öffnen. Aber natürlich erst, wenn sich unsere Beschäftigten in allem sicher fühlen. Dann endlich können die Rahlstedter mein Motto im neuen Café erleben: Mit allen Sinnen genießen – im Allegro!“ ■

☞ www.allegro-rahlstedt.de



☞ Das Bonbon

Die herrlichen Räumlichkeiten im Allegro kann man mieten, sowohl das Café als auch den Saal. Je nach Wunsch kann man sich selbst verpflegen oder einen Caterer beauftragen, oder man bucht Getränke- und Speisenpakete inkl. Service nach Baukastenprinzip hinzu. Die Veranstaltungstechnik und die Reinigung sind stets enthalten.

Private Feste, zum Beispiel Geburtstage, Konfirmationen oder Hochzeiten lassen sich hier feiern, aber ebensogut eignen sich die Räume für Unternehmensveranstaltungen wie Tagungen oder Betriebsfeiern.

ANZEIGE

Frühlingserwachen bei Dwenger
Telefon: 040 67 59 86 0



Frühlingsbrunch
(ab 15 Personen)

Suppe: Fruchtig scharfe Curryrahmsuppe mit marinierten Hähnchenbruststreifen

vom Buffet: Geräucherter nordischer Lachs mit Limonen-Meerrettich, Forellenfilet mit Preiselbeersahne, Holsteiner Kartenschinken mit Melonenspalten, Fruchtig-würziger Geflügelsalat mit Mango Chutney, Gefüllte Eier Variationen, dazu reichen wir eine gemischte Brotauswahl und Landbutter

Hauptspeise: Zarter Rinderbraten mit Kräuterrahm-Sauce, geschmorten Pilzen und Rosmarinkartoffeln

Dessert: Eierlikörcreme mit Sahne und Schokoladenraspel

Preis p.P. 26,50 €

Konfirmationsbuffet II
(ab 12 Personen)

Suppe: Sommerliche Tomatencremesuppe mit kleinen Fleischklößen

Hauptspeise: Schweinefiletmedaillons im Speckmantel, mit einem Gemüsebukett aus Broccoli, Blumenkohl und Fingerhörnchen dazu Kartoffel-Gratin

Dessert: fruchtige Zitronencreme mit Sahnehaube

Preis p.P. 22,50 €

Familienfeiern, Taufe, Konfirmation, Kommunion
Infos unter www.dwenger.de

ANZEIGE



**Künstlerin
Barbara Koch**
Kunst und Malschule
Künstlerhaus
Ohlendorffturm

0162 1001179
www.barbara-koch.eu
info@barbara-koch.eu



Erst geht der Teig, dann geht mein HERZ auf

Tim Lessau aus Braak ist Norddeutschlands erster Brot-Sommelier

Hmm, einfach faszinierend wie herrlich es in der Backstube duften kann.

neulich haben wir Tim Lessau von der Braaker Mühle, kennen gelernt. Er ist der Sohn von Joachim Lessau, dem heutigen Geschäftsführer. Der Juniorchef hat uns mit leuchtenden Augen und voller Stolz den Familienbetrieb vorgestellt. Eines Tages wird er die Nachfolge antreten - in sechster Generation. Und für die siebte Generation hat er auch schon gesorgt. Dieser Familienzusammenhalt scheint den Lessaus in die Wiege gelegt worden zu sein, denn das Zusammenspiel der Generationen funktioniert schon seit 1859, als Carl-Heinrich-Christoph Lessau den Mühlenbetrieb erwarb und eine Bäckerei angliederte. Jede nachkommende Generation hat das Vertrauen ihrer Väter bekommen, den Betrieb mit etwas Neuem weiterzuentwickeln. So konnte jeweils ein modernes und erfolgreiches Unternehmen vererbt werden.

In dieser Tradition steht nun auch Tim Lessau. Sein Leuchtturmprojekt, mit dem er sicher in die Familiengeschichte eingehen wird, ist bereits sichtbar: der Backdrive auf 350 Quadratmetern an der Stapelfelder Autobahnauffahrt. Hier lässt er traditionelles Backhandwerk mit moderner Systemgastronomie verschmelzen. Ganz schön clever, denn die Bäcker-snacks und das Bäckerfrühstück haben inzwischen McDonalds als Marktführer im Bereich Schnellgastronomie überholt. Der Deutsche liebt nun mal sein Brot und seine Brötchen.

Brot soll nicht zu einer langweiligen Unterlage für einen guten Käse verkommen.

Doch das ist noch nicht alles, denn die Lessaus sind nicht die Typen, die sich auf ihren Lorbeeren ausruhen. Und so hat sich Tim Lessau elf Monate berufsbegleitend an der Akademie Deutsches Bäckerhandwerk Weinheim zum Brot-Sommelier ausbilden lassen, inklusive Handwerkskammerprüfungen: „Mit der Ausbildung wollte ich eine weitere Qualifikation erwerben, um für die Bedeutung des Brotes einzutreten. Denn nicht umsonst beschäftigen sich Sommeliers mit unseren Ur-Nahrungsmitteln: Wasser, Käse, Wein und nun endlich auch Brot. Es darf einfach nicht als Einheitsbrot zur reinen Unterlage verkommen. Dazu experimentiere ich in der Backstube mit meinem Team an ständig neuen Brotrezepten.“ Als Brot-Sommelier kann er unter anderem Geschmacksnoten im Brot erkennen, ob es zum Beispiel mit Salz, Malz oder Getreide hergestellt und wie hoch der Sauerteiganteil ist. Die wichtigste Fähigkeit des Brot-Sommeliers jedoch ist, das Zusammenspiel der Zutaten, dessen Einfluss auf den Geschmack und das Aussehen der Kruste zu gestalten, um damit den einzelnen Komponenten des Brotes einen besonderen Charakter zu verleihen. „Als gelernter Bäcker, Konditor, Bäckermeister, Betriebswirt des Handwerks und nun auch Brot-Sommelier ist die Welt der Brote für mich nicht nur unglaublich vielfältig, sondern noch lange nicht ganz entdeckt“, erklärt uns Tim Lessau. Sein Ziel ist es, ein neues Bewusstsein für Brot zu schaffen.

Brot soll nicht zu einer langweiligen Unterlage für einen guten Käse verkommen. Unsere deutsche Brotkultur ist in seiner Artenvielfalt einzigartig auf der Welt und ein absolut wertvolles Nahrungsmittel - insbesondere wenn man sich den Herstellungsprozess vom Mahlen des Kornes bis zum fertigen Brot anschaut.



Vorsicht Spritzkuchen: heiß und fettig

Der Braaker Mühle wird alles noch selbst gemacht und auch die alte Mühle ist noch in Betrieb, wie wir im Besprechungsraum nebenan unschwer überhören können. Danach dürfen wir einen Blick in die Backstube werfen und ich sehe, wieviel Arbeit es macht, ein richtig geschmackvolles Brot herzustellen. Die verschiedenen Teige werden mit ausgewählten Zutaten und besonderer Sorgfalt zubereitet. Ich lerne etwas über verschiedene Säuregrade und dass man Sauerteige bzw. deren Vorteige ansetzen und bei bestimmten Temperaturen stundenlang ruhen lassen muss - schon beeindruckend so eine Wärmekammer mit unzähligen Teigen, die langsam heranreifen, bevor sie zu Brot verarbeitet werden. Außer Broten werden vor unseren Augen auch noch Croissants hergestellt. Diese Art der Verarbeitung des Teiges mit Butter als Zwischenschicht und dem anschließenden Übereinanderlegen und wieder Ausrollen des Teiges nennt man „Tourieren“.

Nach der Backstube fahren wir in den Backdrive und dürfen all die frischen Waren zum Frühstück selber probieren. Einfach lecker! Und damit alle Kunden das gleiche hervorragende Geschmackserlebnis bekommen, unterhält Familie Lessau ihre Filialen nur im Umkreis von 20 Kilometern. So können sie echte, frische Qualität garantieren. ■



FAZIT: Ich werde zukünftig mein Brot mit mehr Wertschätzung essen - nicht so hastig, sondern genussvoll - denn jetzt weiß ich, mit wieviel Sorgfalt alle Zutaten ausgewählt werden und mit wieviel kleinen Arbeitsschritten mein kleines Wunderwerk von Brötchen entsteht.



STADT, SCHLAMM, FLUSS!



5 JAHRE GARANTIE + MOBILITÄTS-GARANTIE! BIS 150.000 KM

DER NEUE REXTON: EIN STARKER PARTNER AUF JEDEM TERRAIN.

Draufgänger, Abenteurer, eleganter Alltags-SUV - der neue Rexton passt sich perfekt an Ihr Leben an. Ob Stadt, Schlamm oder Fluss - das neue Flaggschiff von SsangYong macht alles mit. Einfach den optionalen Allradantrieb zuschalten, die modernen Fahrassistenzsysteme und Komfort-Features genießen und dank robuster Leiterraumkonstruktion jede Strecke spielend meistern.

Rexton 2,2 l, Diesel, e-XDi 220, 133 kW (181 PS), 2WD

30.290,- €²

DER NEUE REXTON - JETZT PROBE FAHREN!

Kraftstoffverbrauch Rexton in l/100 km: innerorts 9,6; außerorts 6,4; kombiniert 7,6; CO₂-Emission kombiniert in g/km; 199 (gemäß VO (EG) Nr. 715/2007). Effizienzklasse C.

¹ Fünf Jahre Herstellergarantie und fünf Jahre Mobilitätsgarantie (jeweils bis max. 150.000 km). Es gelten die aktuellen Garantiebedingungen der SsangYong Motors Deutschland GmbH. ² inkl. 19% MwSt. und inkl. Überführungskosten in Höhe von 900,- €.

Autohaus Michael

22043 Hamburg-Wandsbek • 21029 Hamburg Bergedorf
Hustelerweg 55 • Neuer Weg 43
Tel. (041) 656 900 41 • am Friscoplatz
*Unternehmensnetz

Unsere Autohaus Michael Gruppe
SsangYong • Hyundai • KIA • Mercedes-Benz • Opel • VW

SSANGYONG
SUV-KOMPETENZ AUS KOREA



www.alltagsspagat.de

Ein Blog für alle, die etwas anfangen und verändern wollen.

Jetzt gab es doch noch konstruktive Kritik. Man könne den Spagat zwischen Alltag und "Restleben" in meinem Blog gar nicht erkennen. *Nase rümpf. Also tatsächlich sehe ich keinen Konflikt und empfinde den Spagat als nicht so schwierig, daher wird er bislang von mir auch so lieblos behandelt. OBWOHL er wirklich da ist, dieser Alltagsspagat. Wir halten fest, ich meistere scheinbar mühelos (Augenzwinker) den Spagat und schreibe so "pillepalle" über ihn. Das möchte ich ändern und tatsächlich mehr erklären, wie ich ihn meistere und welche Hürden mir im Weg sind. Ja, manchmal ist da ein Konflikt, diesen bewältige ich scheinbar in einem rasanten Tempo und stehe dann vor der Lösung, ohne euch zu involvieren. Ich will euch involvieren. Logisch. Sonst kann ich mir mein "Senfdazugeben" ja auch sparen.

Beispiel; heute morgen hab ich ein klein wenig länger vor mich

hingeträumt, da stand das Kind schon vor der Tür und wollte sich fertig machen. Ich musste jetzt also doch schnell, schnell den Tisch decken, damit wir zusammen frühstücken können. In ein Handtuch gewickelt renne ich also los, an den Katzen vorbei in die Küche und habe mir Frühstücksbretter unter den Arm geklemmt, die Messer in die eine Hand und Marmelade in die andere Hand geschmissen. Auf den Tisch geworfen und Toast (Vollkorntoast!) in den Toaster gesteckt. Nochmal los, Milch und Kaffee holen. Die Katzen haben in der Zeit lautstark protestiert, da ich die beiden Mädels noch nicht beachtete. Also ich kann von Glück reden, dass sie sich nicht vor meine Füße geschmissen haben und ich gestolpert bin. Das machen sie sonst. Also, das Kind kam dann tranig an den Tisch und checkte erstmal WhatsApp. Klar. Ich habe mich dann auch hingeworfen und einen großen Schluck Kaffee genommen. Dann ging es eigentlich wieder. Als

wir da so saßen, habe ich kurz auf die Uhr geschaut und festgestellt (ja, ganz bewusst), dass ich bevor ich aus dem Haus gehe, das Katzenklo reinige und die Waschmaschine anstelle. Der Geschirrspüler kann auch gestartet werden. Was soll ich euch sagen, ich habe alles hinbekommen und bin dann sogar noch früher aus dem Haus, als ich wollte.

Das Kind hat von allem nichts mitbekommen, ging satt und sitt, erwähnte noch die eine oder andere Hausaufgabe, die ich heute Abend (nachdem wir vom Kieferorthopäden gekommen sind) mit ihr lösen darf und schlich raus in die Nacht (es war 7.20 Uhr).

Es überrascht mich immer wieder, wieviel Zeit tatsächlich gebraucht wird. Wenn man denn alles sofort macht und nicht lange vor sich herschiebt. Ich war also heute morgen im Flow. Und, was sagt uns das?

Man empfindet Zeit immer mal etwas anders. Aber sie verändert sich nicht. Es liegt an unserer Wahrnehmung. Wenn ich keine "Ansprüche" habe und einfach darauf los arbeite, bauen sich keine "Hemmungen/Angst/Unlust" auf und die Arbeit ist schnell erledigt. Dieses Prinzip lässt sich, ich würde sagen, auf alle Tätigkeiten anwenden. Also man sollte schlichtweg keine Angst davor haben sondern einfach machen. Dieses Prinzip hat auch einen Namen: Paretoprinzip. Wer sich mit Lernmethoden auseinandersetzt (oder setzen will) kommt an diesem Prinzip nicht vorbei. Das zur Theorie, aber lieber erzähle ich euch, wie gut es mir heute morgen ging, nachdem ich alles erledigt hatte. Die Katzen wollten mich nicht lynchen, das Kind kam pünktlich zum Unterricht und ich war überpünktlich am Schreibtisch.



JENNY FRANK-KOPPENHAGEN
Bloggerin, Kaffeetrinkerin, Frau, Mutter, Tochter – lebt mit ihrer Familie in Barsbüttel.

Und was hab ich mir zur Belohnung geholt? Eine Streusel-schnecke. Klar, das Belohnungszentrum will ja auch bedient werden. Das Vollkorntoast war dann quasi gratis. Nicht jeden Tag sollte man sich etwas zur Belohnung gönnen, dass ginge dann auf die Hüfte. Aber heute war es genau richtig und das Wochenende steht auch vor der Tür, das motiviert noch mal. :)

Ruge BESTATTUNGEN

Seit 1923 Ihr zuverlässiger Begleiter im Trauerfall

- Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Natur-, Diamant- und Anonym-Bestattung
- Moderne und traditionelle Abschiedsfeiern und Floristik
- Überführungen mit eigenen Berufsfahrzeugen
- Hygienische und ästhetische Versorgung von Verstorbenen
- Eigener Trauerdruck mit Lieferung innerhalb 1 Stunde möglich
- Bestattungsvorsorgeberatung
- Kostenloser Bestattungsvorsorgevertrag mit der Bestattungsvorsorge Treuhand AG
- Erledigung aller Formalitäten
- Trauergespräch und Beratung auf Wunsch mit Hausbesuch

Wir unterstützen Sie mit unserer langjährigen Erfahrung, bewahren Traditionen und gehen neue Wege mit Ihnen.

Wir sind Tag und Nacht für Sie erreichbar
Telefon: (040) 6 72 20 11

Rahlstedter Straße 23 und 158
Hamburg-Rahlstedt
info@ruge-bestattungen.de
www.ruge-bestattungen.de

Stut & Sohn
SEIT 1894

Bestattungen
Erd-, Feuer-, See-, Anonym- und Waldbeisetzungen.

Vorsorgeberatung

Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

TAG UND NACHT 040 / 678 11 90

MEIENDORFER STRASSE 26
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT
www.stut-bestattungen.de



Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe



Der Rahlstedter Friedhof

seit 1829

Der Rahlstedter Friedhof ist Ihr kirchlicher Friedhof.
Kompetent beraten wir Sie zu Vorsorgemöglichkeiten zur Grabpflege und zu den unterschiedlichen Bestattungsformen und Grabarten.

Am Friedhof 11 · 22149 Hamburg · Tel. 040-672 20 53
mail@RahlstedterFriedhof.de · www.RahlstedterFriedhof.de



GBI Vorsorgeordner - jetzt kostenfrei anfordern
unter: Tel.: 040 - 24 84 00

Ansprechpartnerin für Bestattungsfragen und Informationen um die Vorsorge in den Stadtteilen Rahlstedt und Volksdorf ist **Susanne Reichmann** Beratungsbüro Nordost Tel. (0 40) 54 75 65 50

Bestattungsunternehmen „St. Anskar“
seit 1895 in 4. Generation

Bentien Söhne

- Individuelle Sterbevorsorge-Beratung
- Erd-, Feuer-, See-, Anonymbestattungen
- Beisetzung auf allen Hamburger Friedhöfen und Umgebung
- Persönliche Beratung und Betreuung - auf Wunsch Hausbesuch
- Eigener Trauerdruck mit großer Auswahl an Trauerpapier
- Sterbegeldversicherungen durch das Kuratorium Deutsche Bestattungskultur
- Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten

Litzowstraße 13 · 22041 Hamburg (Wandsbek) Tel. 0 40 - 68 60 44
Meiendorfer Str. 120 · 22145 Hamburg (Rahlstedt) Tel. 0 40 - 6 78 16 47

www.bentien-bestattungen.de · Tag & Nacht erreichbar 040 - 68 60 44



Teil 1
Christian
Reinhart
Martinskirche

Pastor Christian Reinhart stellt sich unseren Fragen

Warum wird in der Kirche so leise gesungen?

Ausgangssituation: Beim Krippenspiel hat der kleine Junge, der den Esel spielte, so fröhlich und voller Leidenschaft mitgesungen, dass er damit alle Gottesdienstbesucher zum Schmunzeln oder gar Lachen gebracht hat. Waren sie erfreut oder peinlich berührt? Hat er zu laut gesungen oder alle anderen zu leise? TEXT VIRGINIE SIEMS FOTO JENS WEHDE

Virginie Siems: *Warum singen wir im Gottesdienst?*

der Mönche. Viele kennen diese gregorianischen Melodien und Klangabfolgen. Sie kommen in Teilen noch heute im Gottesdienst vor.

Christian Reinhart: Das ist seit jeher Bestandteil unserer Liturgie, also unserer Zeremonien und Rituale im Gottesdienst, was wir aus dem Judentum übernommen haben. Die Psalmen aus dem Alten Testament sind als Gesang angelegt und das pflegen wir auch heute noch so. Das Singen war dann zunächst die Sprache bzw. die Aufgabe

Selber singen ist voll im Trend. Es gibt heutzutage Karaoke-Maschinen, Castingshows, mitreißende Gospelchöre, etc. Ich vermisse diese Kraft und Lautstärke im Gottesdienst. Warum singen die meisten Menschen im Gottesdienst so leise?

Das hat etwas mit Selbstvertrauen und Mut zu tun, aber auch mit Gewohnheiten.

Warum bleiben Sie nicht vorne vor der Gemeinde stehen und singen hörbar bzw. tonangebend mit?

Das ist nicht meine Rolle. Martin Luther hat mit der Reformation die Kluft zwischen Klerus und Volk abgeschafft. Der Gottesdienst ist eine gemeinsame

Veranstaltung der Gemeinde. Meine Rolle ist es, durch den Gottesdienst zu führen und die Predigt zu halten, wobei auch die Predigt im Grunde genommen von nicht Geistlichen gehalten werden darf – in meiner früheren Gemeinde kam das regelmäßig vor. Und die Rolle der Gemeinde ist es, Gesagtes und Gehörtes mit den passenden Liedern zu unterstützen. Ich setze mich dann zum Singen zur Gemeinde in die Reihe, um Teil ihrer zu sein.

Das wusste ich nicht. Wir sind heutzutage so sehr gewöhnt, dass Pop- oder Schlagerstars zu uns singen bzw. vorsingen – und dann können wir einstimmen und mitsingen. Mir fällt der Szenenwechsel im Gottesdienst schwer. Und jetzt, wo ich weiß, welche gesangliche Verantwortung ich trage, verstehe ich, warum wir oft so leise singen. Ein wenig Anleitung für ungewöhnte Sänger und seltene Gottesdienstbesucher, vor allem wenn man die Lieder nicht kennt, würde ich mir wünschen.

Hm, ich bin aber natürlich auch kein ausgebildeter Sänger, kein Chorleiter und erst recht kein Moderator wie Florian Silbereisen. Das möchte ich auch nicht sein.

Ich bin kein Florian Silbereisen.

Ich verstehe, es geht um Eigenverantwortung und doch ist es schade, denn ich mag Ihre Stimme. Sie könnten mich damit ermutigen mitzusingen. Es geht ja nicht um Perfektion.

Richtig, jeder kann singen und wenn man den Ton nicht trifft, ist das auch kein Beinbruch. Wichtig ist, mitzumachen, denn es ist nicht unser Ziel, unseren Gottesdienst als Event zu gestalten, den der Gottesdienstbesucher als Zuschauer konsumiert. Er ist und bleibt Teilnehmer und Mitgestalter. Mit unseren Konfirmanden gehen wir da schon neue Wege und leiten sie in ihrer Rolle und ihrem Selbstverständnis an. Sie lernen Andachten zu gestalten und dafür die passenden Lieder auszuwählen.

Wir singen dann moderne Lieder auf Deutsch und Englisch und haben eine Band, die uns alle mitreißt.

Es wächst also eine neue Generation heran?

Ja, genau. Ich will aber gerne mal über Veränderungen nachdenken. Früher hat man übrigens profanes Liedgut, Gassenhauer oder Schlager von damals, die alle kannten, mit einem neuen geistlichen Text versehen. Da konnten alle gut mitsingen, da ihnen die Melodie vertraut war. Das könnten wir auch mal wieder probieren. (schmunzelt). Wie wäre es mit: Immer wieder sonntags, geh'n wir zum Gottesdienst – dubidubi dubdu bidu

Wir sind uns einig: Das Singen bleibt, denn Singen gehört dazu und macht Spaß.

Ja, nur Mut! Lasst uns alle so frisch und frei wie der kleine Esel beim Krippenspiel mitsingen. Darauf freue ich mich in meinen nächsten Gottesdiensten. ■

www.kirche-alt-rahlstedt.de

ANZEIGE

Der Partner für Senioren in Rahlstedt



Martha Haus

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

Am Ohlendorffturm 20-22
22149 Hamburg
Tel. (040) 6 75 77-0

Diakoniezentrum Rahlstedt

- Ambulante Pflege zu Hause
- Häusliche Hilfe
- Servicestützpunkt für Senioren

Greifenberger Straße 54
22147 Hamburg
Tel. (040) 64 89 99-0

Seniorenwohnungen

- Information und Beratung
- Wohnen mit Service zu Hause durch die SVS-Karte
- Servicestützpunkt für Senioren

I.) Brockdorffstraße 57a
II.) Am Ohlendorffturm 16
III.) Am Ohlendorffturm 18
22149 Hamburg
Info-Tel. (040) 41 30 42 90



Martha Stiftung

martha-stiftung.de

Wir sind umgezogen!



Rahlstedter Dorfplatz 8
22143 Hamburg
barrierefrei · naturnah · ruhig
Die Praxisgemeinschaft
für Ergotherapie und Logopädie
B. Schneble und M. Pohlmann
Tel. 67 59 06 60
www.ergo-logo-rahlstedt.de



aus **ALT** mach
NEU!



Große Rasenmäher
Eintausch-Aktion

Meyer's
Mühle
GARTEN
TECHNIK

Service in eigener Werkstatt
Verkauf + Beratung ✓
Rugenbarg 51 • Norderstedt
Tel.: 040 - 52 86 22 80

BIST DU UNTERVÖGELT ODER ERFOLGREICH?

Warum dein Sexleben
deine Arbeitskraft erhält und
dein Einkommen sichert.



Jasmin Bühler
schreibt über sexy
Themen, weil es sonst
keiner macht.

TEXT JASMIN CHRISTINA BÜHLER

LOVING TOUCH
www.jasmin-buehler.com
jcb@jasmin-buehler.com
0171 - 715 49 16

kennst du das? Der Alltag ist stressig. In deinem Job ist es anspruchsvoll und deine Laune wird immer schlechter. Du bist gereizt, genervt, müde, matt und abgeschlagen. Irgendwie fehlt der Kick. Du hast keinen Elan. Keine Ideen und keine Power. Deine Motivation sinkt und deine Arbeitsleistung auch. Du bringst nicht mehr das, was du von dir gewohnt bist oder was von dir erwartet wird. Deine Gesundheit leidet. Deine Performance auch. Es drängt sich dir förmlich auf: Du musst etwas verändern. Denn du weißt längst, nur wenn du gesund und fit bist, kannst du den Anforderungen deines Arbeitsalltages gerecht werden. Nur wenn du stressresistent bist, kannst du deine Arbeitskraft erhalten und dein Einkommen sichern. Machst du mehr Pausen? Glaubst du deine Ernährung umstellen zu müssen oder pappelst du dich mit Nahrungsergänzungsmitteln auf? Machst du wieder mehr Sport oder hast inzwischen Meditation für dich entdeckt? Unbestritten ist ein bewusster Umgang in diesen Lebensbereichen, meines Erachtens sogar unerlässlich. Und - glaubt man den alten Chinesen, dann ist guter Sex wirksamer als gesunde Ernährung oder regelmäßige körperliche Betätigung. Die traditionelle Chinesische Medizin, auch bekannt als TCM, ist inzwischen in aller Munde und von vielen deutschen Krankenkassen als anerkannte Heilmethode angesehen. Das Wissen der alten Chinesen ist mehrere tausend Jahre alt. Neben Akupunktur und Shiatsu wurde im alten China viel in den Schlafzimmern experimentiert, dokumentiert und überliefert. Die Chinesen haben in zahlreichen Studien die Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Sexualität ermittelt. Sie sagen, Sex fordert, fördert und aktiviert Herz, Kreislauf und Lunge und stärkt unser Immunsystem. Sex sorgt für ein emotionales Gleichgewicht. Sexuelle Aktivität führt zur Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen opiumähnlichen Stoffen, die Schmerzgefühle reduzieren und Euphorie und Wohlbefinden hervorrufen.

Sex kann Spannungsgefühle und Stress reduzieren. Ermüdung, Spannungen und Muskelschmerzen können geheilt werden. Weitere zahlreiche medizinische Studien zeigen, dass das Gesundheitsrisiko verringert wird, wenn wir unsere Organe optimal einsetzen. Das bedeutet, je sinnvoller wir unsere Geschlechtsorgane nutzen, um so gesünder sind sie. Und diese sind durchaus nicht nur zur Fortpflanzung und Arterhaltung gedacht. Die traditionelle chinesische Medizin betrachtet Sex als effektivste Methode vorbeugender Medizin und als natürliches Mittel gegen vorzeitiges Altern. Sex hält den Körper jung und fit. Die chinesische Medizin geht noch über die körperlichen Symptome hinaus. Mit den richtigen Techniken kann die sexuelle Energie, die Lebenskraft, das sogenannte Qi, angeregt werden. Und sie ist es doch, die uns am Leben hält und uns Energie gibt. Auch oder gerade im Job. Du bist leistungsfähig und erfolgreich, wenn du gesund bist. Deine Motivation ist hoch, wenn du angeschaltet oder angeturnt bist.

Sex gehört zum Business, wie das Salz in die Suppe.

Ich sitze hier im Boardrestaurant der Deutschen Bahn und freue mich, dass die Chinesen belegen, was ich schon so lange fühle und behaupte. Sex heilt und macht gesund. Und nur wer gesund ist, kann etwas bewegen, hat Spaß und Erfolg im Beruf, ist kreativ und inspirierend für seine Umgebung. Neben mir steht die Speisekarte. Auf der Rückseite steht in dicken Lettern. BEWUSST GENIEßEN. Genau! Es geht nicht nur um Gesundheit, sondern vielmehr um Genuss, Freude und Vergnügen. Und unsere Sexualität ist die Quelle der Lebensfreude und unserer Schöpferkraft. Deine Sexualität aufrechtzuerhalten, bedeutet, deine Lebenskraft zu beschützen. Es ist also deine Pflicht und dein Recht, ausreichend Sex zu haben, der dich erfüllt – nicht nur als Selbstzweck, auch für deine Mitmenschen. Hast du dich selbst schon einmal denken hören: „Die Verkäuferin an der Kasse ist so unfreundlich, vermutlich ist sie untervögelt.“ Oder: „Der Chef ist schlecht drauf. Bestimmt hat ihn seine Frau wieder nicht rangelassen.“ Einer meiner Klienten erzählte mir erst gestern, „wenn im Büro so richtig viel los ist, würde ich am liebsten vor die Tür gehen und richtig geilen Sex haben, um den Druck abzulassen.“

Natürlich, dir ist es längst klar. Dein

Körper weiß es schon seit deiner Kindheit. Sexualität ist Entspannung. Der Kontakt mit Menschen wird leichter, wenn du ausgeglichen bist. Du kannst besser bei dir bleiben und auf sie reagieren. Du bist beschwingt und fröhlich. Das ist anziehend und ansteckend.

häufig lernen wir Zeitmanagement, üben uns in Effektivität, besuchen Kreativitätsworkshops oder bilden uns fachlich weiter, um den Job zu behalten, eine Gehaltserhöhung zu rechtfertigen oder den besseren Posten zu bekommen. Beim Sex aktivierst du deine Lebendigkeit und trainierst dein Verlangen. Du regst deine Fantasie an und erlebst Aufregung. Sex signalisiert Akzeptanz. Das macht stark. Nicht umsonst sagt man erfolgreichen Männern eine aktive Libido nach. Sex gehört zum Business, wie das Salz in die Suppe.

Hast du schon jemals in Erwägung gezogen, dass ein erfülltes Sexleben deine Leistungsfähigkeit beeinflusst und deine Motivation erhöht? Das Potential bewusst gelebter Sexualität wird schlicht und ergreifend vernachlässigt. Viele Menschen sorgen sich um ihre Gesundheit und ihren Arbeitsplatz, anstatt guten Sex zu haben. Und den gibt es sogar ohne Rezept. Kostenfrei. Du musst nicht mal mit dem Arzt oder Apotheker Rücksprache halten. Erlaube dir, Sex als Entspannung und Vergnügen zu erleben. Sorge dafür, dass du bekommst, was dir gut tut. Kommuniziere deine sexuellen Wünsche und sichere dir damit dein Einkommen. Erlebe wie eines Tages, vielleicht an einem sonnigen Morgen, einem verregneten Mittag oder einem gemütlichen Abend alles anders kommt, als du denkst. Anstatt dein übliches Programm durchzuziehen, hast du Sex und plötzlich ist etwas anders. Es geht dir gut. Du fühlst dich ausgeglichen, entspannt oder voller Energie. Möglicherweise kannst du seit langer Zeit einmal wieder richtig gut schlafen oder du bist freudig beschwingt und schwebst durch deinen Tag. Plötzlich gehen dir deine zu erledigenden Aufgaben leicht von der Hand. Du hast neue Ideen und bist kreativ. Du nimmst die Dinge nicht mehr so schwer. Deine Kollegen nerven dich nicht mehr so sehr. Auch dein Chef und die Kunden erscheinen dir plötzlich freundlicher als sonst. Vielleicht ertappst du dich sogar dabei, dass du strahlst. Einfach so. ■

Herzlichst,
Jasmin Christina Bühler

Irgendwo in Rahlstedt



WO
IST DAS?

Schicken Sie uns die Adresse
des Schildes per E-Mail an:
v.siems@rahlstedter-leben.de

Unter den Einsendern
verlosen wir 3 x 2 Freikarten
für Hagenbecks Tierpark.
Einsendeschluss ist der
20. April 2018. Geben Sie
bitte Ihre Anschrift an.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Gewinner Ausgabe 4/2017: Brigitte D., Gerti B.,
Susan L. Lösungswort: König von Mallorca

Dschungel-Nächte
bei Hagenbeck
26. Mai, 2.+ 9. Juni 2018
von 18-23 Uhr

Geheimnisvoll illuminierte Bäume und Urwaldgeräusche verzaubern den 19 Hektar großen Park und seine mehr als 1.860 tierischen Bewohner. Foodstände, aber auch freie Grünflächen für ein Picknick stehen bereit. Das sommernächtliche Spektakel endet mit einem bengalischen Feuerwerk.

FOTOS: GÖTZ BERLIK (1), HAGENBECK (2)



Was ist los in Rahlstedt?

und Umgebung



Zum Fliegen
leichte Rucksäcke
gibt's im
Kinderreigen

Kinderreigen Spende für Schüler der Grundschule Eckernkoppel

Anfang Februar hat es in der Grundschule Eckernkoppel in Farmsen gebrannt. Die Schüler mussten das Gebäude ohne Jacken und Materialien verlassen ... zum Glück ist keinem Kind etwas passiert. Aufgrund der Rauchentwicklungen plus Asbestfreisetzung sind sämtliche Schulsachen unbrauchbar geworden. Der Kinderreigen hilft in der Not und stellt jedem Schüler der Eckernkoppel beim Kauf eines neuen Ranzen einen Gutschein im Wert von 60 Euro aus, der sofort für Ranzen und Schreibbedarf einlösbar ist. www.kinderreigen.de, Rahlstedter Bahnhofstraße 39



Audi und VW Neu: Großer Service-stützpunkt

Mit dem neuen Service- und

Standortleiter Marc Herold ist es gelungen, einen Ahrensburger, der als ehemaliger Leiter des Standortes Volkswagen Ahrensburg den Markt bestens kennt, für die Standort- und Serviceleitung zu gewinnen und mit ihm eine neue Ära am Gänseberg 7 einzuläuten. Jürgen Deforth, Geschäftsführer erklärt dazu: „Dies ist ein klares Bekenntnis zum Standort Ahrensburg. Ich lade alle Volkswagenkunden, die durch die Aufgabe des Standortes in der Hamburger Straße keinen Service mehr vor Ort hatten, ein, uns zu besuchen und unseren Service zu testen. Als Dankeschön bieten wir Ihnen eine kostenlose Einlagerung Ihrer Winterreifen für diese Saison.“

Tel. 04102/ 4909-20, www.audizentrum-hamburg.de

ANZEIGE

EDEKA HINRICHS

Brockdorffstr. 96 22149 Hamburg
Tel 040 67 39 13 53 Fax 040 67 39 13 54
e-mail: hinrichs.nord@edeka.de

HAUSLIEFERUNG
Öffnungszeiten:
Mo- Fr. 7:30 bis 19 Uhr
Samstags 7:30 bis 13 Uhr

Wir ♥ Lebensmittel.

83

ZAHLEN, ZAHLEN

83% aller Männer haben Fusseln im Bauchnabel, aber nur 43 % der Frauen ergab eine Befragung des australischen Wissenschaftskommunikators Karl Kruszelnicki.

QUELLE: DIE ZEIT NR. 10, 1. MÄRZ 2018



Dwenger Catering und Events

Köstliches Frühlings-erwachen

Zu besonderen Anlässen mit besonderen Gästen soll auch das Essen etwas Besonderes sein. Andrea und Jörg Dwenger stellen Ihnen gerne ein individuelles Buffet oder Menü für Ihre Geburtstagsfeier, Taufe, Konfirmation oder Kommunion zusammen. Sie beraten Sie, lassen Sie probieren und sorgen dafür, dass Ihnen Ihr Fest gelingen wird.

Tel. 67 59 86 0, www.dwenger.de



Das Café Little Monsters

Mein Lieblingsort in Rahlstedt

Die Rahlstedter Autorin und Moderatorin Tina Wolf liebt das Café "Little Monsters", denn es bringt einen Hauch von New York in die Rahlstedter Fußgängerzone und sorgt mit seinem amerikanischen Flair für eine einzigartige, vorher nie dagewesene hippe Wohlfühlatmosphäre in unserem Stadtteil.



Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter



Weil es wie
zu Hause
sein soll

Überzeugen Sie sich selbst von unserer
Qualität und unserem Service!

Jeden 2. Sonntag im Monat –
12.00 – 15.00 Uhr Hausbesichtigungen!

24 Stunden Hotline:
0152-223 715 82

„Seniorenitz am Hegen“

Am Hegen 29 | 22149 Hamburg
Telefon (0 40) 67 37 04-0

www.seniorenitz-am-hegen.de



SC Condor

Erstes Sommer - Fußball-Camp

Der SC Condor bietet in den Sommerferien ein fünf-tägiges Fußball-Camp an: mit vielen Ballkontakten, Spielen und noch mehr Spaß am Fußball. Es wird insgesamt 5 Gruppen à 12 Kindern geben. Großes Highlight: Abschlussturnier am Freitag inkl. Urkunden und Ernennung des besten Spielers im Jahrgang!

16.-20. Juli 2018 für die Jahrgänge 2008-2011 von 9.30 bis 15.30 Uhr
Sportplatz am Berner Heerweg 188
Preis: 95 € für ■ viel Fußball spielen ■ ein T-Shirt mit Namen
■ eine Trinkflasche ■ einen Fußball ■ Mittagessen und Obst

📧 Anmeldungen ab sofort per Email an: sc.condor@gmx.de



Kinderferienwoche Die Reise ins Wunderland

Bei ihrem 12. Sommerferienprogramm wird das Team der Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt mit 40 Kindern eine Reise in das Wunderland unternehmen. Was wir in dem Land erleben, ob wir dort einen skurilen Hersteller von Kopfbedeckungen treffen oder ein langohriges Wesen mit sehr hellem Fell und Taschenuhr oder einen ständig lächelnden Stubentiger, das ist alles noch geheim. Preis: 70 Euro. 6.-10. August 2018 – für Kinder von 6 bis 10 Jahren. Anmeldung ab sofort auf: www.ferien-sommer.de



Juka dojo

Neues Betreuungs- system

Claudia Ott und Ralf Trieweiler im Gespräch

Was ist neu am perso- nalisierten Training?

CO: Wir haben über Jahre ein ausgeklügeltes Betreuungskonzept aufgebaut, bei dem die Kunden regelmäßige Kontrolltermine hatten. Neu ist die Betreuung zwischen den Terminen. Bislang lag der Schwerpunkt auf dem Termin der Zielüberprüfung. Wichtig ist aber jedes Training. Hier entscheidet sich, ob der Kunde bei der nächsten Zielüberprüfung Erfolg hat.

Das müssen Sie genauer erklären.

RT: Um ein erfolgreiches Training zu haben sind verschiedene Punkte wichtig: Ich muss regelmäßig trainieren, ich brauche einen trainingswirksamen Reiz

und ich sollte Variationen im Trainingsprogramm haben. Hierfür haben wir nun einen Präsenztrainer auf der Trainingsfläche. Er ist praktisch der „Trainer on duty“ oder der „Kümmerer“.

Das war vorher nicht der Fall?

CO: Nicht verlässlich. Bei 140 Terminen die Woche war das den Trainern nicht so oft möglich, wie wir es gerne gehabt hätten. Der neue „Kümmerer“ sorgt dafür, dass wir einen wichtigen Punkt unser gemeinsamen Teamvision näher kommen: Jeder Trainingsbesuch soll ein emotionales Erlebnis sein.

Das klingt auch für nicht klassische Fitnessstudio- Typen interessant.

RT: Das ist unser Ziel. Wir wollen gerade die Zielgruppe ansprechen, die eigentlich nicht gerne Sport macht und trotzdem etwas für sich

tun möchte. Gerade diese Zielgruppe braucht die tägliche Motivation und den Trainer, der sich um sie kümmert. **Verstehe, er ist also der Motivator. Warum spricht ihr vom personalisierten Training?**

RT: Das Training wird dann wie bei einem Personal Training absolut intensiv und effektiv, denn unsere Trainer können mit Hilfe der Software jedes Mitglied individuell betreuen, aber ohne dass unsere Kunden extra teure Personal-Trainer-Stunden bezahlen müssen. **CO:** Und die Kunden haben auch miteinander Spaß. Ich bin daher sehr zuversichtlich, dass wir in einem Jahr froh darüber sein werden. Und wenn ich wir sage, dann meine ich vor allem unsere Kunden.

Vielen Dank für das Gespräch.

📧 www.juka-dojo.de



Seniorenitz am Hegen

Qualität statt Quantität

Der Winter ist vorbei und unser Körper setzt ein deutliches Signal: Jetzt ist Bewegung angesagt! Der Seniorenitz am Hegen unterstützt seine Bewohner mit einem eigenen Physiotherapeuten: Danny Zimmermann. Sein Steckpferd ist es, die Bewegung zu erhalten, zu fördern und stetig zu verbessern. Er hat drei Tipps für den Frühlingsanfang: ■ 1. Ausgewogene und ausgeglichene Ernährung mit beispielsweise mehr Salat, Spinat, Radieschen, Petersilie, Äpfeln, Rote Rüben und so weiter... ■ 2. Richtige

Bewegung: Langsam beginnen, nicht so intensiv – so dass Sie sich nebenher noch unterhalten können. Häufigkeit und Dauer des Trainings kontinuierlich steigern. Nicht das Ziel vergessen: Wo sind Sie jetzt und wo wollen Sie hin? ■ 3. Keine Frühjahrsmüdigkeit aufkommen lassen.

Sobald die Temperaturen steigen, weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt, was zu Antriebslosigkeit und Müdigkeit führt. Es helfen viel frische Luft und Tageslicht, denn das Licht aktiviert im Körper die Produktion von Serotonin, das für gute Stimmung sorgt. 📧 Am Hegen 29, Tel. 67 37 04 - 0



**Tanzen: Power für Kopf und Körper
- und ein Update für die Liebe!**

Tanzschule S-eins

Die Power-App von Susanne C. Hans

Kennen Sie die App, die innerhalb weniger Monate Ihre Leistung in punkto Reaktionszeit, Aufmerksamkeit, Motorik und Sensorik signifikant verbessert? Die Ihre Chancen in der beruflichen Karriere ebenso pusht wie im Sport und in der Beziehung? Es gibt diese App nicht. Jedenfalls nicht für Ihr Smartphone. Dafür aber analog! „Tanzkurs“ heißt dieses Power-Tool, das nachweislich die körperliche und geistige Fitness erheblich steigert ... und der Liebe neue Impulse gibt. Und das schon mit einer Trainingseinheit pro Woche. Wobei: „Training klingt viel zu sehr nach Überwindung, Anstrengung und Muskelkater“, sagt Susanne C. Hans von der Tanzschule S-eins in Poppenbüttel. „In Wahrheit ist es ein kuscheliges Zusammensein mit dem besten Schatz der Welt bei Spaß, guter Musik und eventuell einem Glas Wein zwischendurch.“ Und danach ist Ihr Akku wieder voll. Denn Tanzen wirkt nach: Es ist ein permanentes Update für Ihr Betriebssystem, vergrößert den Arbeitsspeicher und erspart Ihnen obendrein das Virenschutzprogramm. Jetzt suchen Sie den Link zum Download? Gucken Sie mal unter 📧 www.s-eins.de

WWW.MODELLBAUSHOP-HAMBURG.DE



Aktion
Osterspezial
20%
auf
HERPA

Modellbau Shop
HAMBURG

Modellbahnen,
Modellautos,
Bausätze u.v.m.

Brockdorffstraße 92-94 · 22149 Hamburg
Telefon 040/ 64 83 38 30

Mail: info@modellbaushop-hamburg.de
Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 10-18 Uhr, Samstag 10-14 Uhr





Frau B. regt sich auf: **Lieber zukünftige(r) Bürgermeister(in),**

wachsende Stadt - schrumpfender Charme: alte Villen fallen gesichtslosen Blöcken zum Opfer. Verdichtung ist in, Denkmals- und Landschaftsschutz out. Kurzsichtige Politiker schaffen Tatsachen, die sich NIE wieder gut machen lassen. Dem unguten Zusammenspiel von gedankenlosen Hausverkäufern, geldgierigen Investoren und einer wildgewordenen Wohnungsbaupolitik steht der Einzelne machtlos gegenüber. Auch der zaghafte Widerstand gegen den Bau des gigantischen Gewerbegebiets Viktoriapark wurde in einem nahezu autokratischen Handstreich des Senats weggefegt. Bleibt uns nur noch, die 29474 m² Grünfläche des Freibads am Wiesenredder mit einer Petition zu retten. Denn mit der Planung eines erweiterten Hallenbads heißt es jetzt, Rahlstedt brauche nicht zwei Freibäder. Soll das Hallenbad mit einem Bruchteil der Fläche und fast doppelten Eintrittspreisen ein Ersatz sein? Gönnen Sie unserem extrem wachsenden Stadtteil beide! Herzliche Grüße, Frau B. (Name der Redaktion bekannt) P.S. Und der Rest von Ihnen? Rette bitte, was zu retten ist: www.trede.hamburg/freibad-rahlstedt/

60

JAHRE Städtepartnerschaft Hamburg-Marseille im Jahr der französischen Sprache und der frankophonen Kulturen

Jolanthe Gerbitz
**Genießer-
tage für
die Seele
am 14. +
15. April**
von 10 bis 17 Uhr



Lager-
räumung
zu
Schnäppchen-
preisen!



Passend zum Frühlingserwachen lädt Jolanthe Gerbitz zu ihren Genießertagen ein: Lassen Sie die Seele am 14. und 15. April baumeln. Neben traumhaften Form- und Solitärgehölzen in der Baumschule, wird zudem je nach Wetterlage eine schöne Auswahl an italienischen Pflanzen ausgestellt. Außerdem gibt es zum Saisonauftakt wieder Feuerstellen und Laternen sowie schöne Wohn- und Gartenaccessoires zu bestaunen. Abgerundet wird der Ausflug zum Nornenweg 9 mit einer Weinverkostung vom Weingut Koch aus der Pfalz. Leckere Rot- und Weißweine und ein äußerst köstlicher Sekt werden zum Probieren ausgeschenkt. Lassen Sie sich inspirieren und ein wenig verwöhnen. [Tel. 678 50 90, www.jolanthe-gerbitz.de](http://www.jolanthe-gerbitz.de)

ANZEIGE

A bis Z
Liefer- & Montageservice

Einbau von Fenstern und Haustüren aus Holz, Alu oder Kunststoff und anderen Bauelementen

Individuell und zuverlässig

Yvonne Fieg
Bargtheider Straße 111 · 22143 Hamburg
Tel. 398 711 29 oder 0172 48 48 804
a_bis_z_montageservice@gmx.de
www.a-bis-z-montageservice.com




Tanzpädagogin
Helmut Fuchs tanzt
mit Frau Wruck
aus dem
Martha Haus

Martha Haus „Darf ich bitten!“: Tango für Senioren

Seit dreieinhalb Jahren gibt es im Martha Haus ein ganz besonderes Angebot. Finanziert vom Freundeskreis des Martha Hauses e.V. schwofen die Bewohner zu Klängen von Argentinischem Tango. Angeleitet werden sie dabei von Diplom-Pädagoge Helmut Fuchs. Zu Beginn der Tanzstunde begrüßen Helmut Fuchs und Tanzpädagogin Jana Osterhus ihre Gäste. Anschließend führen sie einen Tango vor, erzählen eine Anekdote aus der Geschichte des Tangos, um Hemmschwellen zu nehmen. Dann heißt es „Darf ich bitten“ und die beiden fordern zum Tanzen auf. Eineinhalb Stunden bewegen sich die Seniorinnen - es sind fast ausschließlich Frauen - auf der Tanzfläche. Der langsame und ruhige Argentinische Tango richtet sich insbesondere an ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität. Er ist auch für Menschen mit Rollstühlen oder Rollatoren geeignet. Im Vordergrund stehen die Freude und das Vergnügen an der Musik, am Tanz und an der Geselligkeit.

[Tel. 675 77-0, www.martha-stiftung.de](http://www.martha-stiftung.de)

Im Kreisel

Geschichten aus Rahlstedt VON ALEXANDER POSCH
und Billstedt!

Kinder- und Geburtstagslieder. Mehr ist mir in den letzten Jahren nicht gelungen. Mein Familienleben mit Frau, Kindern und Meerschweinchen hat das ehemals feste Band zwischen der Kreativität und mir durchtrennt. Ja, ich unterrichte. Schüler gibt es genug, aber ich kann die ewigen Bach-, Liszt- und Chopinstücke; ich kann meine Musiklehrerexistenz kaum noch ertragen. Denn früher war die Welt Wohlklang, heute ist sie nur noch hektischer Lärm. Ich brauche eine Auszeit. Ein Stipendium. Aber alle meine Bewerbungen werden abgelehnt. Wer will schon einen 50jährigen Komponisten fördern, dessen letztes Werk vor zehn Jahren öffentlich aufgeführt wurde? Nur meine Frau hält zu mir. Sie macht mir Mut. Dann plötzlich kommt doch noch eine Zusage: Ich bin Stadtteilkomponist. Einen Monat kostenloses Wohnen im Herzen von Billstedt. Diesen Hamburger Stadtteil kenne ich aus meiner Jugend. Unspektakulär mit U-Bahnanschluss und riesigem EKZ. Aber meine Inspiration braucht keine Pools oder Palmen. Billstedt - in dir werde ich große Werke schaffen!!

Ich betrete die Stipendiatenwohnung des Stadtteilkomponisten von Billstedt: Es ist ein Zimmer, das direkt am Bahnhof liegt. Alles fällt von mir ab. Luft in den Lungen und Luft im Kopf. Entspannt lege ich mich auf die Matratze. Allerdings etwas verrenkt, um möglichst wenig mit den Flecken in Berührung zu kommen. Die Matratze, ein Wasserkocher und ein Keyboard mit Kopfhörern sowie ein Packen Notenpapier, mehr befindet sich nicht im Zimmer.

Mein Schaffensdrang verfliegt am nächsten Morgen. Im Nebenhaus stemmen sie die Bäder heraus und werfen alles in Container. Auf dem Platz unter meinem Fenster vollführen schwarze Limousinen allerlei Wendemanöver. Manche Fahrer reißen die Motoren im Leerlauf bis zum Anschlag hoch. Rufen bei heruntergelassenen Scheiben. Der Lärm ist ohrenbetäubend. Hinzu kommt der sonstige Verkehr: U-Bahnen, Lastwagen, Busse und hunderte Menschen, die über die nahe Kreuzung hasten und vielstimmig in ihre dauerhaft klingenden Handys sprechen. Plus der Chor der Vögel, der sich im nahen Wäldchen niedergelas-



ALEXANDER POSCH
gebürtiger Hamburger,
Jahrgang '68, Autor
und Familienvater
aus Rahlstedt

Nichts ist cool an ihnen. Die Limousinen sind geleast. Ihr Verhalten aggressiv.

Lesungen mit Alexander Posch

Do 19. April, 20 Uhr, Schischischo - Thema: Frauen, Nachtasyl, Thalia-Theater mit Sven Amtsberg und Michael Weins

So 6. Mai, 14 Uhr, Rundgang: Alternative Fakten über Wilhelmsburg' am Kurt Emmerich Platz, Inselepark

Sa 30. Juni, 18 Uhr - 19.30 Uhr Die Lügenwiese mit Michael Weins Pflanzen&Blumen, Wiese bei der Konzertmuschel,

sen hat und sich die Kehle aus dem Hals schreit. Im Hintergrund hört man Flugzeuge Warteschleifen fliegen. Über all diese Geräusche legt sich ein hoher Ton, wie ein pfeifender Wasserkocher. Es ist eine Trompete, die ein Uniformierter bläst, während über ihm die Stadteiflagge Billstedts gehisst wird. Umringt von einer Menschenmenge, die dazu einen Countdown herunter zählt und am Ende applaudiert. In der Wohnung ist es nicht auszuhalten. Ich gehe runter zu den testosteronschwangeren, jungen Männern. Sie sitzen in ihren Autos oder stehen daneben, rauchen. Parken kreuz und quer, so dass man den Platz kaum überqueren kann. Besetzen diesen Ort, weil sie noch bei ihren Eltern wohnen und ein Zimmer mit dem Bruder teilen. Nichts ist cool an ihnen. Die Limousinen sind geleast. Ihr Verhalten aggressiv: Schwarze Jacken, schwere Uhren, lautes Telefonieren in mir kaum verständlichem Slang. Ich sehe zu, dass ich dem Gedränge schnell entkomme und im EKZ verschwinde. Leider deckt mein Stipendium nur die Wohnkosten. Also gehe ich in die Filialen der Bäckereien, in Supermärkte und Drogerien und kaufe mir dort Kleinigkeiten. Ich bezahle mit einem fünf Euro-Schein und behaupte, wenn ich das Rückgeld bekomme, ich hätte mit einem Zehn-Euro-Schein bezahlt. Zu meiner Studienzeiten funktionierte das manchmal nicht, heute aber wirke ich seriöser. Ich verbringe den Großteil des Tages im EKZ. Am späten Nachmittag deponiere ich meinen Verdienst in meinem Zimmer. Um diese Uhrzeit sind zwar keine Abrissarbeiten mehr zu hören, so kommen aber alle anderen Lärmquellen lauter zur Geltung. Weil es im Zimmer weder Internet noch Fernsehen gibt, gehe ich zurück ins EKZ. Bei Medienmarkus versacke ich vor den Flatscreens. Stundenlang verfolgte ich Tier-

reportagen und Sportwettkämpfe. Kurzzeitig stellen sich andere Kunden zu mir, aber meistens bleibt es einsam um mich herum.

Nachts gegen halb eins wird es endlich ruhiger. Ich stelle mich ans Keyboard. Musik ist die beste Möglichkeit, sich mitzuteilen, denke ich. Wie tief und leidenschaftlich wir empfinden. Wie wild und ungezügelt wir sind. Zum Beispiel in der Liebe, die uns wie ein Tsunami überflutet. Ich spiele die ersten Akkorde von Something von George Harrison. Ich kann die Menschen nicht verstehen, die kein Instrument spielen, die still ihr Leben und ihr Fühlen in sich verschließen. Ich setze die Kopfhörer ab. Der Tag hat mich zu sehr abgenutzt. Ich decke die Flecken der Matratze mit einem Handtuch ab und lege mich schlafen.

Auch am zweiten Tag ist es mir unmöglich im Zimmer einen Gedanken zu fassen. Ich rufe zu Hause an, sage dem Anrufbeantworter, dass bei mir alles in Ordnung ist. Dann gehe ich ins EKZ und setze mich vor das Aquarium im Schaufenster eines Optikers. Mich faszinieren die kleinen grauen Welse, die am Glas kleben. Ihre Barteln bewegen sich im Takt der Musik, die durch das Einkaufszentrum wabert. Ab und an

steigen Blasen vom Grund des Aquariums auf. Meine erste Woche verliert sich im EKZ zwischen Bäckereifilialen, Medienmarkus und den Welsen.

„Geiler Rückgeldtrick, Bruder!“, raunt mir zu Beginn meiner zweiten Woche jemand zu, als ich vor dem Bäckertresen stehe. „Du schleichst jeden Tag hier rum, oder?!“ Ich drehe mich zu ihm.

„Angenehm, Horst Maria Bruckner, Komponist“, sage ich.

„Dennis“, sagt der Mann, der lässig dasteht. „Fußballer.“ Er gibt mir die Hand. „Einer der besten! Ein Trainer aus Mainz sagte mal zu mir: ‚Das ist die Linie: Mario Gomez - Zlatan Ibrahimovic und dann du: Dennis‘. Vielen Dank!“, sagte ich zu ihm.“

Ihre Barteln bewegen sich im Takt der Musik, die durch das Einkaufszentrum wabert.

„Oha!“, antworte ich.

Wir schlendern zum EKZ-Ausgang.

„Na, aber ist vorbei. Das war 2014“, sagt er und klopft gegen sein Knie. Es klingt kaputt. „Mache zur Zeit auch so'n Finanzzauber wie du.“

Auf dem Platz vor dem EKZ lehnt sich Dennis an ein schwarzes Auto.

„Dein Auto?“, frage ich.

„NATÜRLICH! Willst mal mitfahren?“ Als ich die Tür öffne, kommen mir Balkanpop und ein muffiger Geruch entgegen.

„Unsereins hört laute Musik“, sagt Dennis, „Unsereins“, denke ich, das drückt einen Schutz aus, aber auch gegenseitige Verpflichtungen. „Nur laute Musik ist gute Musik“, sagt Dennis. Ich bin da anderer Meinung, aber ich bin mir nicht sicher, ob Dennis „unsereins“ mich einschließt. Hupend fährt er vom Platz. In seinem Auto riecht es so, wie bei meiner Mutter in der Küche. Am Rückspiegel schaukelt ein grauer Dufttannenbaum. Ist das ein Müllbaum?, überlege ich. Dennis lutscht Zitronenbonbons. Sie klackern, wenn er sie von einer Wange in die andere bewegt. Wir rasen durch Hamburgs Osten, dann zum Horner Kreisel. Dennis fährt rasant hinein. Bleibt auf der innersten Spur. Ignoriert jede rote Ampel. Eine Runde. „Wie geil ist das denn?!“, schreit er. Noch eine Runde. Wir kreiseln und kreiseln. Die Zentrifugalkraft drückt uns nach außen. Es riecht nach Zitrone und Müll. Irgendwann biegt Dennis ab und hält auf einem Parkplatz. Er schwitzt. „Krass!“, sagt er. Die Musik dudelt weiter. Dennis tut so, als hätte er gerade einen Wettkampf gewonnen. „High Five, Digga!“ Ich gebe ihm ‚High Five‘. Er grinst. Dann fährt er zurück nach Billstedt. Vor meiner Wohnung streichelt er über das Lenkrad.

„Das Baby hier ist mein kostbarster Schatz“, sagt er. „Ich muss los“, sage ich. „Noch mal zum Bäcker.“ Dennis grinst.

„Das Baby hier ist mein kostbarster Schatz“, sagt er.

„Ich muss los“, sage ich. „Noch mal zum Bäcker.“ Dennis grinst.

In der Ruhe der Nacht spiele ich die Morgenstimmung aus Peer Gynt. Breche wieder ab. Ich will an das Ungedachte des Denkens heran. Ich will das Ungehörte komponieren.

Ich überlege mir Außerirdische, die Menschen in den Weltall entführen. Denke mir Musik dazu. Verschwende die Zeit mit Gedanken an geheimen Sex. Meine Gedanken sind ein einziges Vergnügen, aber unnütz. Ich sehe die Aquariumscheibe mit den festgesaugten Welsen. Im Geist vermische ich die aufsteigenden Bläschen mit einem Frauenbein in Perlonstrumpfhosen. Zugleich sehe ich das Haus meiner Eltern mit all ihren Hinterlassenschaften. Die polnische Vase, die auf ihrem Wohnzimmer-schrank verstaubt. Aus der Vase sprudeln

Beine in Perlonstrumpfen. Ich bin eingeschlafen.

Nach zwei Wochen habe ich eine Tagesroutine. Um die Mittagszeit arbeite ich im EKZ, dann telefoniere ich mit unserem Anrufbeantworter, nachmittags fährt Dennis mich herum, in der Nacht stehe ich am Keyboard.

Meistens streiten Dennis und ich uns wie kleine Jungs. Welche Musik besser ist: Pop oder Klassik. Dennis Musikgeschmack ist zum Gegen-die-Wand-fahren. Glücklicherweise fährt er immer. Ich provoziere ihn, kritisiere die fesseligen Synkopen. „Das klingt wie Liszts ‚Die drei Zigeuner‘.“ Dann boxt er mich. Volle Kraft. „Ich bin kein Zigeuner!“ Ich schlage zurück. Weniger stark. Schließlich will ich nicht, dass er das Steuer verweist. „Du alter Zigeuner!“, sage ich. Und wir lachen uns kaputt.

Dennis erzählt mir von seiner Idee eines Weiterfahrens nach dem eigenen Tod. Ein postumes Kreiseln.

„Dann bin ich wie ein Geist“, sagt er. „Bin ich jetzt schon ein wenig.“ Er sieht mich an. „Bist du traurig?“, frage ich.

„Ich mag Traurigkeit nicht“, sagt er. Dann dreht er die Musik lauter.

„Komm!“ Dennis fasst meinen Arm, als ich vor dem Aquarium sitze. Er wirkt aufgeregt. Es ist mein vorletzter Tag in Billstedt. Dennis küsst mich. Einmal links, einmal rechts. Er riecht nach Zitrone. „Was guckst du denn so?! Das ist ein Gruß unter Freunden. Unter GUTEN Freunden!“, sagt er. „Komm!“ Er zieht mich zu seinem Auto. Wieder fahren wir zum Horner Kreisel. Auf der Innenspur stoppt er plötzlich. Ich höre, wie die Autos um uns herum in die Eisen steigen und wie verrückt hupen. Dennis dreht sich zu mir. Er legt seine flache Hand an meinen Kopf. „So halte ich einen Fußball in der Hand“, sagt er, und dass ich ein Freund sei. Dann küsst er mich. Auf den Mund. Mit Zunge. Um uns herum hupende Autos.

„Dein Bonbon stört“, sage ich.

„Süßer!“, schnurrt Dennis. Dazu der dauernde Balkanpop aus dem Radio. „Hör mal, Süßer! Das ist unser Lied!“ Dieselbe Musik wie immer. Ich kann kaum ein Lied von einem anderen unterscheiden. Einen Wimpernschlag später gibt Dennis Gas. Als er mich das nächste Mal ansieht, fragt er: „Was denn?! Soll ich meine Schwester küssen, oder was?“

„Na, hübscher als ich wird sie allemal sein“, sage ich.

In Billstedt steige ich mit Zitronengeruch in der Nase aus. „Ich habe gar keine Schwester. Aber unsereins schätzt es zu küssen“, sagt Dennis.

Oben am Keyboard ist sie endlich da: Eine einfache, aber kraftvolle Melodie. Sie fließt nur so aus mir heraus.

Den letzten Tag verbringe ich im EKZ, ohne in ein Geschäft zu gehen. Ich setze mich auf die Bank vor das Aquarium. Dennis taucht nicht auf.

Zu Hause bin ich schnell wieder in meinem alten Leben. Ich lösche meine Nachrichten vom Anrufbeantworter. „Wir waren hier auch nicht untätig“, sagt meine Frau. „Aber komponiert haben wir nicht.“ Das ist ihr Zaunpfahl, dass ich mich ans Klavier setzen soll. Sie liebt mein Billstedter Stück: ‚Der kleine Wels‘. Am schönsten ist es, sagt sie, wenn ich es ihr vorspiele, und sie liegt nebenan in der Wanne. Die Badezimmertür steht offen, und meine Frau summt mit. „Das perlt so schön“, sagt sie. Während des Spielens, überlege ich, ob ich mich nächstes Jahr wieder in Billstedt bewerbe. ■

✉ a.posch@rahlstedter-leben.de

ANZEIGE

Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt



Kommen Sie sicher in den Frühling

**DSG Getriebe-
ölpülung inkl. Öl-
wechsel ab 395,- €**



20%

20 % Rabatt auf
Boschbatterien *



* nur bei Montage durch unser Personal. Angebote gültig bis 20.04.2018

Johann Müller GmbH & Co KG
Neuer Höttigbaum 5-7
22143 Hamburg

Telefon (040) 68 28 79-0
Telefax (040) 68 28 79-40
www.mueller-johann.de

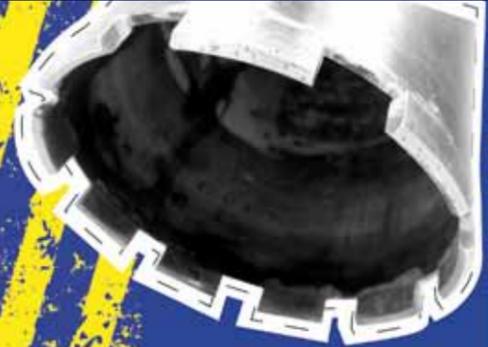


ANZEIGE

DCD

Demolition and Core Drilling

Kernbohrungen und Abbrüche



- KERNBOHRUNGEN
- DIAMANTBOHREN UND DIAMANTSCHNEIDEN
- CONTAINER- UND ENTSORGUNGSLEISTUNGEN
- ENTKERNUNG UND SELEKTIVER RÜCKBAU

BAUEN
WOHNEN
LEBEN

Bergedorfer
Bautage

Wir sind wieder dabei!
Besuchen Sie unseren
Stand am 24./25.03.
auf dem Frascatiplatz.

Wir freuen uns auf Sie !

www.DCD24.de · 040 8000 7474

Raus hier!

10. Klasse: Das Auslandsjahr

Endlich mal frei sein und aus (allen?) Zwängen fliehen

TEXT VIRGINIE SIEMS

Wer als Schüler längere Zeit im Ausland lebt, hat die einzigartige Chance, in einer einheimischen Familie mitzuleben und ganz tief in die jeweilige fremde Kultur einzutauchen. Das ist viel mehr und viel wertvoller als das, was man als Tourist je erleben kann. Einige Rahlstedter Schüler sind in diesem Schuljahr in die weite Welt hinausgegangen und lassen uns an ihren Erlebnissen teilhaben. Diese Erfahrungen kann ihnen keiner mehr nehmen.

"Ich werde im Sommer wieder hinfahren." Madita



Post aus Frankreich

MADITA, ORGANISATION: BRIGITTE SAUZAY, DFJW, SCHULBEHÖRDE HAMBURG, DAUER: 3 MONATE + 3 MONATE, KATEGORIE: DIREKTER AUSTAUSCH AUF GEGENSEITIGKEIT

Stadt: Hamburg und Toulouse **Gastfamilie:** Mutter, Vater, 7 Kinder, von denen nur noch zwei zu Hause wohnen **Wohnort:** Haus auf dem Land

Schule: 3ème am Collège St. Joseph la Salle, 8:30 Uhr bis 16:30/17:30, mittwochs nur bis 12 Uhr. Viel Unterricht, viel Geschichte, Freistunden werden im Freistundenraum mucks-mäuschenstill mit Hausaufgaben verbracht. **Stimmung:** streng **Niveau:** etwas schwächer **Freizeit:** Mittwoch Nachmittag und am Wochenende - viele Familienaktivitäten

typisch französisch: Essen und Kochen haben hohe Bedeutung, sehr starke Familienbande

👍 zwei Ausflüge zur ESA, European Space Agency und dort u.a. einen Moonwalksimulator ausprobiert 👎 Schüler sind sehr unselbständig

Fazit: Quelle belle expérience, c'était genial. Ich habe ganz viel Glück mit meiner Austauschpartnerin und ihrer Familie gehabt - sie sind so nett. Ich werde im Sommer wieder hinfahren.

Blick aus meinem Fenster: cooler irischer Himmel



Post aus Irland

SOPHIA, ORGANISATION: BILDUNGSBERATUNG GLOBAL, WWW.BIBEGLO.DE, DAUER: 3 MONATE, KATEGORIE: AUSLANDSAUFENTHALT

Stadt: Dublin **Gastfamilie:** Mutter, Vater, 2 Kinder (13 und 7 Jahre) **Wohnort:** Reihenhaus im Vorort, 5 Minuten zum Meer

Schule: von 8:45 bis 15:30, Klasse 4 an der staatlichen St. Marys Secondary for Girls **Stimmung:** entspannt und ruhig (nur 16 in der Klasse!) **Niveau:** easypeasy

Freizeit: Dublin kennenlernen, Ausflüge mit der Organisation, Treffen mit Freundinnen

typisch irisch: Iren extrem freundlich und tolerant, Sandwiches & Chips, "Pancake Tuesday", leicht hysterisch bei Schnee und "schlechtem" Wetter

👍 Schuluniform, Schulsystem mit kleinen Klassen und dem "Transitionyear" (Berufe austesten), WLAN im Bus, der Himmel und die Sonnenuntergänge! 👎 Es ist schwierig, Anschluss zu finden

Fazit: "Find your place on the planet. Dig in, and take responsibility from there." Gary Snider

Post aus Kanada

LEYLA, ORGANISATION: STEPIN, WWW.STEPIN.DE, DAUER: 5 MONATE, KATEGORIE: AUSLANDSAUFENTHALT

Stadt: Vancouver **Gastfamilie:** Oma, Mutter, Schwester (17 Jahre) und eine norwegische Gastschwester **Wohnort:** kleines Haus im Vorort (Burnaby)

Schule: 10. Klasse Highschool: Von 8:45 Uhr bis um 15:08 Uhr, Vier Fächer mit drei Pausen, davon eine Stunde Mittag um 12 Uhr

Stimmung: relaxed, **Niveau:** nicht so anspruchsvoll **Freizeit:** Sport, Musik, etc. Alles findet am Nachmittag in der Schule statt.

typisch kanadisch: Pancakes mit Ahornsirup, Sushi und Bubble Tea

👍 Silvester mit einer Freundin in Vancouver City: Open Air Konzert mit tollen Cover Bands und um Mitternacht ein fantastisches Feuerwerk, tolle Aufträge in die USA unternommen

👎 Weihnachten ohne meine Familie

Fazit: It was so great. Die Menschen waren so offen, so dass ich viele kanadische und internationale Freunde gewonnen habe. Und ich weiß jetzt, dass ich in der Fremde alleine klarkomme.



Post aus Kanada

LEO, ORGANISATION: EC.SE, EDUCATIONAL CONSULTING STUDENT EXCHANGE, WWW.HIGHSCHOOLBERATER.DE, DAUER: 10 MONATE, KATEGORIE: AUSLANDSAUFENTHALT

Stadt: Vancouver Island **Gastfamilie:** Mutter, Vater, drei Brüder (20, 17, 14) **Wohnort:** Haus im Wohngebiet mit kaum Infrastruktur außer einer Schule

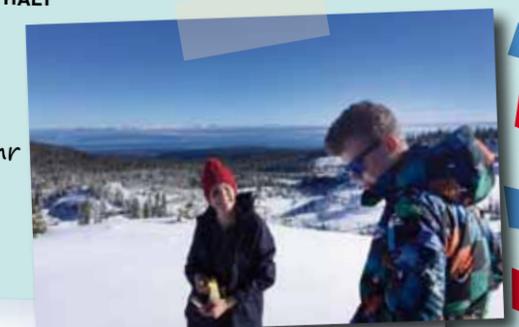
Schule: Timberline Secondary School von 8:55 bis 15:05 Uhr **Stimmung:** entspannt. **Niveau:** einfach - Mathestoff der 12. entspricht in Deutschland der 9. oder 10. Klasse **Freizeit:** Schulteam Football, Volleyball, Mountainbike, Freunde treffen

typisch kanadisch: überall nur freundliche Menschen, viel Platz und viel Natur

👍 andere Kultur, neue Freunde, anderes Schulsystem, einfach eine total unglaubliche Zeit

👎 die neun Stunden Zeitverschiebung zu Familie und Freunden

Fazit: Ich empfehle es jedem, der mal etwas anderes als das deutsche Schulsystem erleben möchte.



Post aus Neuseeland

PAULA, ORGANISATION: **BILDUNGSBERATUNG GLOBAL**, WWW.BIBEGLO.DE, DAUER: **9,5 MONATE**, KATEGORIE: **AUSLANDSAUFENTHALT**

Stadt: Napier **Gastfamilie:** Mutter mit Tochter (12), die ersten 5 Monate eine japanische Gastschwester, danach für 4 Monate ein Mädchen aus Neu Kaledonien **Wohnort:** in einem Haus in der Nähe der Schule und der Stadt Napier (ca. 60 000 Einwohner)

Schule: Staatliche neuseeländische Mädchenschule, 12. Klasse, täglich 8:45 bis 15:15, 5 Stunden á 55min. **Stimmung:** freundlich, fokussiert, motiviert **Niveau:** anspruchsvoll, aber ohne Leistungsdruck **Freizeit:** Segeln im Schulteam und im Segelclub

typisch neuseeländisch: Barfuß laufen, Pommes mit Chickensalt

👍 Gastschwestern aus aller Welt, den ganzen Sommer über segeln, Weihnachten in einem anderen Land feiern, Mädchenschule, entspannte Lebensweise, das Land durch Trips kennengelernt.

👎 Silvester ohne Freunde und Familie

Fazit: beste Zeit meines Lebens, vielen neue Freunde aus der ganzen Welt gefunden, andere Kulturen kennengelernt, viel selbstständiger geworden



Post aus Australien

JULIE, ORGANISATION: **BILDUNGSBERATUNG GLOBAL**, WWW.BIBEGLO.DE, DAUER: **12 MONATE**, KATEGORIE: **AUSLANDSAUFENTHALT**

Stadt: Townsville in Queensland **Gastfamilie:** australische Gastmutter Mutter und eine norwegische (17) sowie eine chinesische (17) Gastschwester **Wohnort:** Haus auf Mount Louisa

Schule: 11. Klasse, Kirwan State High School. Montags 8:45 Uhr bis 14, sonst bis 14:45 Uhr. Vier Wahlfächer pro Woche plus Mathe und Englisch - ich habe Biology, Art, Ancient History und Legal Studies **Stimmung:** Schüler sind entspannt, freundlich und an meiner Kultur interessiert

Niveau: niedrig, es herrscht aber ein gewisser Leistungsdruck **Freizeit:** Fitness Studio, Theater 2 Nachmittage pro Woche

typisch australisch: Rugby und AFL, Netball (meistens nur die Mädchen) und Hockey. Populär ist Vegemite auf dem Brot.

👍 Ein Wochenendausflug mit den international students nach Airlie Beach: wunderschöne Orte, Wasserrafting Tour und Schnorcheltour im Fisch- und Korallen-Reef von Whiteheaven Beach. 👎 Weihnachten ohne meine Familie war sehr schwer. Außerdem vermisse ich meine Freunde und die 9 Stunden Zeitverschiebung machen es leider nicht einfacher zu skypen.

Fazit: Ich bin so dankbar. Schon jetzt habe ich mich verändert und bin sehr froh darüber. Ich kann sagen, dass es die beste Entscheidung in meinem Leben ist und ich nichts bereue!

Mehr auf meinem Blog „aussie_trip“:

https://www.instagram.com/aussie_trip/?hl=de



Post aus Deutschland

JOÃO AUS BRASILIEN, ORGANISATION: **STEPIN**, WWW.STEPIN.DE, DAUER: **10 MONATE**, KATEGORIE: **AUSLANDSAUFENTHALT**

Stadt: Hamburg **Gastfamilie:** Mutter, Vater, Schwester (17 Jahre) und Bruder (20 Jahre) **Wohnort:** Einfamilienhaus am Stadtrand

Schule: 11. Klasse Lise-Meitner Gymnasium in Norderstedt. Sechs bis Acht Stunden mit 2 kleine Pausen und eine große Pause (30 min), wenn mehr als 6 Stunden **Stimmung:** ernst und stressig. **Niveau:** Normal, so wie in Brasilien. **Freizeit:** Sports, Musik, etc. Alles musste ich finden raus der Schule.

typisch deutsch: Abendbrot (das heißt "dinner" auf Deutsch: "evening bread"). Da ist normal Brot mit Käse, Schinken, Frischkäse oder Dips zu essen. Aber manchmal gibt noch essen von Mittagessen oder kann ich selbst kochen. Nach 20 Uhr ist Freieabend. Keiner arbeitet mehr und alle setzen auf das Sofa hin oder gehen nach ihr Zimmer. Es ist Zeit zu sprechen über die Tag, Fernsehen gucken oder einfach ruhig bleiben. Weil Kochen Arbeit ist und braten stinkt, wird abends nicht gekocht. Am Wochenende darf ich mit meine Freunde feiern oder so. Samstag ist frei und Sonntag ist

normal frühstücken um 11 Uhr und Abendessen alle zusammen.

👍 Ich habe so viele neue und schöne Erfahrungen gehabt und habe ich so viel gelernt. Die Reisen mit den anderen Austauschschülern nach Berlin und Hamburg, mit meiner Familie nach Sylt und bald nach Italien. Jeder Tag ist ein Erlebnis.

👎 Richtig wenig Umarmungen mit Familie und Freunden. Anfassen ist hier nicht so gut akzeptiert. Freunde kennenzulernen ist schwieriger als in Brasilien und Leute sind normalerweise kalt, sie haben nicht eine so zufriedene Stimmung.

Fazit: Es war und ist eine wunderbare Erfahrung. Ich hatte viel Glück mit meine Familie, typisch und modern deutsch. Es war schwierig eine komplette neue Sprache und Kultur zu lernen. Aber mit der Zeit wird alles gut. Ich habe meine Kopf entwickelt, deswegen habe ich mehr Ahnung jetzt von was ich machen will, und wie werde ich das schaffen.



Joao genießt den Hamburger Winter

Gastfamilie werden!

Sie haben auch Lust auf ein Abenteuer? Am Beispiel von Joao kann man sehen, wie spannend der Kulturaustausch sein kann - auch wenn man ihn in den eigenen vier Wänden erlebt. Man muss nicht in die Ferne schweifen, sondern kann sich die Welt nach Hause holen. Geeignet sind prinzipiell alle kulturell neugierigen Menschen mit einem freien Gästezimmer.

Interessierte melden sich bitte bei der Redaktion: v.siems@rahlstedter-leben.de oder Tel. 88 17 06 55

Fazit: Den Austausch gibt es nicht, denn kein Aufenthalt gleicht dem anderen. Jeder erlebt etwas ganz Besonderes. ■

ANZEIGE

KINDERREIGEN
ausgewähltes Spielzeug, Kinderbücher und Schulbedarf

Rahlstedter Bahnhofstraße 39 · Tel. 643 06 56 · www.kinderreigen.de

Ergonomisch und nachhaltig-
Schulrucksäcke zum Verlieben

Gutschein
ergobag

Unsere ergo-Ranzen-Kunden erhalten je ein Klettiset mit 5 Kletties zum Sammeln und Tauschen

Hier gibt's Beziehungsstress

Die Rahlstedter Konfliktberaterin hilft, wenn Paare in der Krise stecken.

TEXT SANDRA KELIAN

SANDRA KELIAN
Ehe- und Paarberaterin,
Mediatorin,
Lösungsfokussierter Coach



Banale Fitness-Geschichten

Gunnar (38) ist Fitness-Trainer und Anja (42) Werbekauffrau. Sie sind seit acht Jahren ein Paar. Sie reisen viel und haben einen großen Freundeskreis. Durch die unterschiedlichen Arbeitszeiten kommt es immer wieder zum Streit. Anja ist ge-

nervt, dass sie so oft zu Hause allein ist. Je mehr Zeit sie einfordert, desto weniger Lust hat Gunnar ihr entgegenzukommen. Der Ärger ist vorprogrammiert. Wenn er spät nach Hause kommt, schmolzt sie. Die Konversation beschränkt sich auf das

Nötigste und ist dann wenig liebevoll. Auch für Gunnar ist es kein Spaß, denn er arbeitet gerne in seinem Job, aber Anja möchte nichts mehr von seinen, in ihren Augen, banalen Fitness-Geschichten hören.

Was können die beiden nun tun? Wie gut ist das Paar momentan in Verbindung? Gibt es Zeiten zu denen es leichter fällt ein gutes Gespräch zu führen?

Der Chef ist schuld!

Unbedingt beste Gesprächsvoraussetzungen schaffen! Wählen Sie eine passende Uhrzeit und Ort. Leiten Sie das Gespräch so ein, dass Sie einander zugewandt sind und dabei vom Besten ausgehen.

Eine Bilanz über ihre Partnerlandkarte könnte ein Türöffner für verständnisvolles Zuhören sein. Und so kam es dann auch gleich bei unserem ersten Paarberatungstermin. Wir sprachen zuerst über den letzten Urlaub mit humorvollen Abenden, tollem Sex und Tauchexkursionen.

Erst später erzählte Anja von den veränderten Arbeitsbedingungen und dem sehr angespannten Verhältnis zu ihrem neuen Junior Chef. Gunnar bemerkte, dass er länger nicht mehr in Anjas Welt eingetaucht war. Anja hatte sich sehr allein gefühlt. Das hat die Eifersucht auf das erfüllte Leben ihres Partners verstärkt.

Wie genau wissen Sie darüber Bescheid, wie es ihrem Partner geht und was er möchte? Wie zufrieden ist ihr Partner? Teilt ihr Partner sich wirklich kaum mit oder sind Sie einfach nicht interessiert?

Und hier noch meine Lieblingsfrage: Was möchten Sie? Anja und Gunnar haben es herausgefunden.

Kelian Konfliktmanagement
Buchwaldstraße 52,
22143 Hamburg,
Tel. 430 92 531
www.keliankonfliktmanagement.de

Schlippe's Momente

Illustrationen aus



Björn von Schlippe, Atelier im Künstlerhaus Am Ohlendorffturn, Freier Illustrator, Kartonkünstler und Cartoonist

www.b-vonschlippe.de



TANZEN

21. April 2018
Tag der offenen Tür
www.s-eins.de

- Paartanzkurse für Erwachsene, für Einsteiger und Wiedereinsteiger
- Solotanzkurse von Ballett bis Stepp, von HipHop bis Contemporary

Tanzschule
Gesangsschule
Schauspielschule

EINS

HH-Poppenbüttel
040 | 24 82 57 17

Besondere Wohnaccessoires
Individuelle Beratung und Gestaltung Ihres Gartens
Gehölzverkauf aus eigener Baumschule

Jolanthe Gerbitz
Dekoratives für Haus und Garten

Genießertage für die Seele
14. + 15. April 2018 • 10-17h

- Saisonale Pflanzen aus Italien
- Form- und Solitärgehölze
- Feuerstellen/Laternen
- Weinverkostung aus der Pfalz
- Schöne Wohnaccessoires

ÖFFNUNGSZEITEN
Di. & Fr. 10 - 18 Uhr • Sa. 10 - 14 Uhr

Tel. 040 - 678 50 90 • Nornenweg 9 • 22145 Hamburg • www.jolanthe-gerbitz.de

Seitdem die Freundschaft wieder aufgeblüht ist, treffen sie sich einmal im Jahr, um zusammen Musik zu machen.



Freunde fürs Leben

Die Band Skiffle Tramps feiert 60. Geburtstag

an einem grauen Wintermorgen treffen wir uns mit zwei der fünf Skiffle Tramps Bandmitglieder im Rahlstedter Büro von Johannes de Vogel, vormals Gitarrist und Steuerberater. Er und sein Kumpel Jimmy, der Sänger der Band, plaudern sofort über die alten Zeiten und geben Anekdoten aus ihrer Schulzeit bzw. Bandzeit zum Besten. Ich muss innerlich schmunzeln, denn ich habe das Gefühl, ich bin in der Eröffnungsszene von „Die Feuerzangbowle“ mit Heinz Rühmann gelandet. Einfach herrlich!

Aber jetzt noch mal von vorne. Wer sind die Jungs? Hannes erklärt uns das so: „Die Skiffle Tramps waren in den Jahren 1959 bis 1963 die ersten Skiffler, die es dank ihrer musikalischen Power und ihres überragenden Sängers Jens „Jimmy“ Koegel schafften, den Jazz- und Fetenkellern zu entkommen und die großen Bühnen der „Freien und Barberstadt“ Hamburg zu ertern – in Konzerten zumeist gemeinsam mit den damals bekanntesten Jazz-



Einmal Skiffler, immer Skiffler



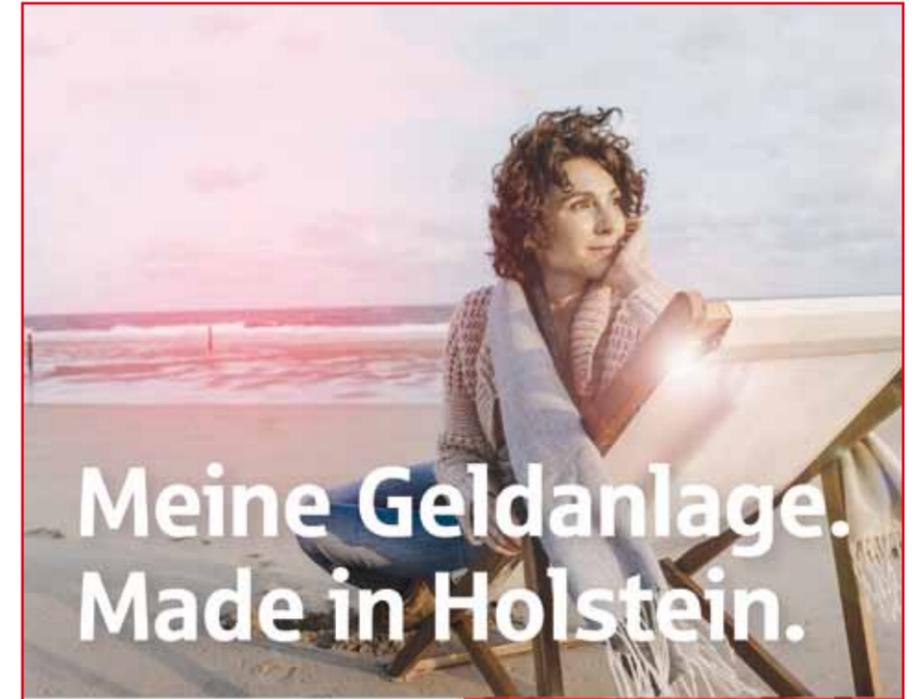
bands, wie z.B. „Old Merry Tale“, „College Jamtett“ oder „Riverside Jazzband“. Man muss wissen, dass Skiffle damals so etwas wie Punk war. Die Skiffle Tramps zählten zu den Revoluzzern. Die Bandmitglieder waren zwischen 17 und 19 Jahre alt und wollten ausbrechen. Musikalisch waren sie natürlich klassisch ausgebildet – Hannes spielte beispielsweise Geige, konnte aber auch Gitarren stimmen und hat gerne gesungen. Bei einem Ausflug an die Ostsee fingen Jimmy und Hannes schließlich an, sich musikalisch anzunähern. Und so kombinierten sie zunehmend Gesang und Gitarre auf unkonventionelle Art mit Banjo und Waschbrett, wodurch weitere drei Skiffler zur Band dazustießen. Dann kam auch schon schnell der Zuspruch des Publikums. Wenn sie auftraten, bebten die Bühnen. Ihre Spielfreude war so ansteckend und mitreißend ...

das Publikum feierte sie wie Weltstars. Die Skiffle Tramps hatten ca. 50 Auftritte überwiegend bei großen Konzerten, Festivals usw. Hannes und Jimmy erzählen stolz weiter: „Zehn Auftritte in Rundfunk- und Fernsehsendungen und Gastauftritte in anderen Städten wie z.B. in Köln, Frankfurt, Berlin folgten und unser größter Überraschungscoup gelang uns bei der Teilnahme am „6. Deutschen Amateur-Jazz-Festival 1960“, für das sich rund 350 Bands aus dem ganzen Bundesgebiet beworben hatten. Bei der Voraussetzung in der ausverkauften Hamburger Musikhalle hatten wir in der Rubrik „Oldtime“ gegen die besten Jazzbands und Skifflegroups Norddeutschlands anzutreten und qualifizierten sich als zweitbeste „Oldtimer“ für die

Endrunde dieses wichtigsten deutschen Amateur Jazz-Wettbewerbs in Düsseldorf. Dort mussten wir dann aber gegen Jazzer wie z.B. Klaus Doldinger mit seinen „Feetwormers“ antreten und hatten natürlich keine Sieg-Chance. Immerhin waren wir aber die einzige Skifflegroup, die die Endrunde dieses Wettbewerbs jemals erreichte.“ Danach galten sie als die beste deutsche Skifflegroup. Sie selbst waren vor allem froh, zusammen Musik machen zu können und so dem spießigen deutschen Alltag hin und wieder zu entkommen. „Da wir alle mehr oder weniger im Abitur-Stress steckten, haben wir erst viele Jahre später realisiert, was für eine tolle und musikalisch erfolgreiche Zeit wir damals erlebt haben.“, erklärt uns Hannes die Situation. An eine Profikarriere haben sie nicht gedacht. Sie wollten studieren, jeder etwas anderes und so verließ einer nach dem anderen die Stadt. Hannes wurde Steuerberater und

Danach galten sie als die beste deutsche Skifflegroup

Jimmy Lehrer. Irgendwie waren alle fünf beruflich stark eingespannt und verloren sich irgendwann aus den Augen. 2006 initiierten die beiden in Hamburg geliebten ein Wiedersehen. Die Freude darüber, die alten Schulfreunde wieder zu treffen und immer noch gemeinsam Musik machen zu können, war überwältigend. „Die nach über 40-jähriger Pause neu entdeckte Freundschaft unter den Bandmitgliedern hat nach dieser „Wiedervereinigung“ fantastisch gehalten. Wir treffen uns seitdem einmal pro Jahr für drei Tage – 2017 z.B. für eine Woche auf Malta mit Auftritt in einem Jazzclub – und haben für den Eigenbedarf und für Freunde wie z.B. unseren Fan Horst Schwarz inzwischen vier CDs produziert. Leider klappt es mit Live-Auftritten aus zeitlichen und räumlichen Gründen nur selten.“, erzählen uns die zwei ewigen Skiffler mit strahlenden Augen. Dieses Jahr werden sie sich am 1. Mai bei einem live-Auftritt in einem Jazzclub in Harsewinkel wiedertreffen und sich im Sommer bei Conny in Lünen einnisten und dort weitermachen, wo sie letztes Mal aufgehört haben – beim Skiffeln. Was gibt es Schöneres als ein Wochenende mit Musik, Bier und guter Laune zu verbringen? Die fünf Schulfreunde werden es genießen. ■



Meine Geldanlage. Made in Holstein.

Entspannt zurücklehnen mit der Holstein StrukturAnleihe.

Ihre Lösung gegen Niedrigzinsen.



Anlegen ist einfach.



Sparkasse Holstein

Jetzt kostenloses Angebot anfordern

- erstklassiger Service
- kompetente Beratung
- Konfirmationsbuffets und Menüs
- Fingerfood
- Grillbuffets

Meyer's Partyervice

Brockdorffstraße 20, 22149 Hamburg, Tel. 677 66 62, www.meyers-partyervice.com, Email: info@meyers-partyervice.com

YOGA Rahlstedt www.yoga-rahlstedt.de

Anfängerkurs über 7 Wochen ab 12. April, Uhrzeit 19:45, Kosten 90 €, mit Tara Kaur. Kinderyoga und "Familienyoga am Sonntagmorgen" mit Tara Kaur. Termine auf Anfrage <http://www.tara-kaur-yoga.de/> Telefon 015901893840, tara.kaur@web.de

CREATIVE COACHING & HEALING
Termin vereinbaren unter: 0162-9050972
www.creative-coaching-healing.de/ tzimmermann@creative-coaching-healing.de
Seva Kaur, Tel. 040-555 70 206, Schweriner Straße 11, 22143 Hamburg

Essen und Gutes tun: SPENDEN



das Rahlstedter Netzwerk ist ein lockerer Zusammenschluss von Unternehmern aus Rahlstedt und Umgebung. Man trifft sich bei Partnertreffen und/oder Stammtischen und tauscht sich aus. Zum guten Umgangston gehört auch soziales Engagement, das den Mitgliedern immer wieder eine Herzensangelegenheit ist. So setzt sich das Netzwerk aktuell stark für den RSC ein. Die Erlöse des Charity Dinners sind für die Jugendarbeit des Fußballclubs gedacht, um Kindern und Jugendlichen ein gut ausgestattetes sportliches Zuhause zu bieten. ■



Einladung

Charity Dinner

für soziale Projekte in Rahlstedt

Am Donnerstag, den 26. April 2018 findet unser 2. Charity-Dinner statt.

Im Fußballjahr freuen wir uns auf den Europameister Thomas Helmer sowie weitere prominente Gäste.

Veranstaltungsort: Wintergarten Tunici's Restaurant XII Apostel, Holsteiner Tor 2, 22043 Hamburg
Einlass ab 18 Uhr, Preis: 100,- Euro/p.P.

Es sind noch wenige Plätze frei. Bitte melden Sie sich per Email an: v.siems@rahlstedter-leben.de



ANZEIGE



GEMEINSAM NEUE TÜREN ÖFFNEN

Zur Verstärkung unseres DAHLER & COMPANY Teams suchen wir Immobilienberater/Immobilienmakler (m/w) in Teil-/Vollzeit.



Ihre Aufgabe besteht in der Vermittlung von hochwertigen Immobilien. Sie sind kontaktfreudig, motiviert und arbeiten gern im Team? Wir bieten Ihnen eine erstklassige und stetig wachsende Plattform für eine erfolgreiche Tätigkeit, ein individuelles Vergütungssystem sowie hervorragende Perspektiven! Als Unterstützung steht Ihnen ein sehr engagiertes Backoffice-Team zur Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung!

DAHLER & COMPANY Alstertal / Rahlstedt | Telefon: 040.72 00 740-0 | rahlstedt@dahlercompany.de

www.dahlercompany.de

veranstaltungen

Sonntag, 3. Juni 2018 On Top – Oldtimer Show

Das Rahlstedt Center präsentiert auf dem Parkdeck in Kooperation mit dem Rahlstedter Netzwerk wunderschöne Oldtimer – ein Familienfest mit abschließender Auslaufparade.



März

Freitag, 23. März
Lesung mit Hannelore Hoyer: „Ohne Liebe trauern die Sterne“ Eintritt 12 Euro, Mitglieder des Kulturvereins 10 Euro, Karten bei Heymann oder unter Tel. 672 79 12 oder hansch@rahlstedter-kulturverein.de 19:30 Uhr ■ ATRIUM/GyRa



Samstag, 24. März
Budniederhilfe: Großer Patentag ■ in allen BUDNI-Filialen

Sonntag, 25. März
Hamburg räumt auf! Müllsäcke und Handschuhe halten wir bereit. 11-13 Uhr ■ Boizenburger Weg bei Jegotka

Sonntag, 25. März
Box Event - Ein Tag rund um den Boxsport. Highlight: Die Hamburg Giants treten gegen ein Team aus Warschau an. 16 Uhr Wiegen und 18 Uhr Boxkampf ■ Rahlstedt Center

Dienstag, 27. März
From Purcell to the Beatles

Der klassische Bratschist Helmut Stuarnig hat neben Swing-, Gipsy- und Klezmermusik noch ein Quiz-Quartett 19:30 Uhr ■ KulturWerksraum, Boizenburger Weg 7, Eintritt frei, Spende willkommen

Donnerstag, 29. März
Mitglieder machen Programm

Nur ein halbes Stündchen: Lesung mit Giselheid Jankuhn. Eine kleine Pause am Vormittag bei einer Tasse Tee, dafür ist immer Zeit! Ob rührend, empörend oder anregend – was meinen Sie dazu? Vielleicht ergibt sich ein Gespräch. 11:11 Uhr ■ KulturWerksraum, Boizenburger Weg 7, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.



Samstag 31. März
Osterfeuer
Für ein kleines leibliches Wohl wird gesorgt werden. 19-23 Uhr ■ Martinskirche

April

Sonntag, 1. April
Herzlich willkommen zum Osterfrühstück
7-9 Uhr ■ Martinskirche

Dienstag, 4. April
Vernissage der Ausstellung „Lebensfarben“ von C. Ivell Singer 18 Uhr ■ KulturWerksraum, Boizenburger Weg 7

Sonntag, 8. April
Große AMTV Turnlandschaft für Kinder von 1-7 Jahren Eintritt: 5 Euro 9-11 Uhr ■ Tennishalle, Stapelfelder Straße 145



BiM

Sonntag, 15. April
Celtic Folk Session In entspannter Atmosphäre jammen Musiker: Gute Musik zum Mitwippen, ein kühles Guinness & lecker belegte Brötchen bringen das irische Lebensgefühl nach Meiendorf. Eintritt: 8 Euro, 11-14 Uhr ■ BiM

Mittwoch, 25. April BiM Infotainmentshow

Auf Jesu Spuren ist ein beeindruckendes Buch über die Erlebnisse sowie eine Filmreportage. Nils Straatmann berichtet über die Idee, die Konflikte und das Resümee seines Roadtrips. Eintritt: 10 Euro, 19.30 Uhr ■ BiM

Samstag, 28. April 2018 Pflanzentauschmarkt Grüner Daumen.

Garten- und Balkonfans können wieder Setzlinge, Zimmerpflanzen und Kräuterableger mitbringen und tauschen. Eintritt frei. 11-15 Uhr ■ BiM



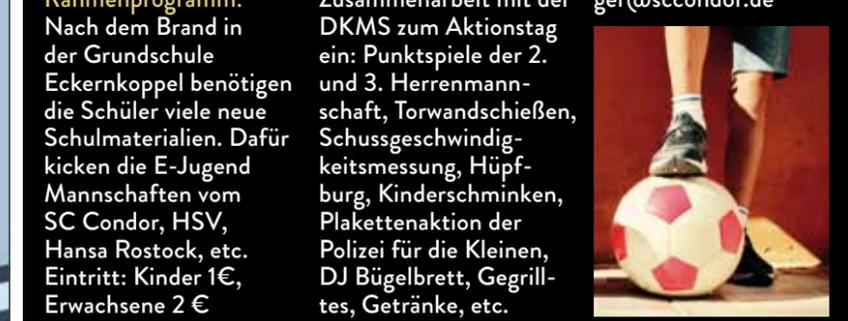
Dienstag, 24. April Lieblingskrimi-Abend

Bei einem Glas Prosecco präsentieren wir unsere persönlichen Lieblingskrimis aus diesem Frühjahr - aktuell und mörderisch gut. Eintritt: 5 Euro (in Form eines Gutscheins, einlösbar am Veranstaltungstag) 20:15 Uhr ■ Buchhandlung Heymann

SC CONDOR Sportzentrum am Berner Heerweg 188

Sonntag, 27. Mai 11-16 Uhr
Mund auf. Stäbchen rein. Spender sein! Der SC Condor lädt in Zusammenarbeit mit der DKMS zum Aktionstag ein: Punktspiele der 2. und 3. Herrenmannschaft, Torwandschießen, Schussgeschwindigkeitsmessung, Hüpfburg, Kinderschminken, Plakettenaktion der Polizei für die Kleinen, DJ Bügelbrett, Gegrilltes, Getränke, etc.

Samstag, 30. Juni G-Jugend WM mit 32 Mannschaften
Anmeldungen noch möglich bei tim.krueger@sccondor.de



Film ab!
Freitag, 27. April
VOLVER Spanien 2006, 121 Min.
Regie: Pedro Almodóvar
mit Penélope Cruz u.a.
Beginn 19:30 Uhr Das Café Allegro öffnet um 18:30 Uhr und lädt zum Einstimmen mit Getränken und kleinen Speisen ein. Allegro - KulturRaum Rahlstedt | Gästrower Weg 2

Eintritt: 6 Euro/ 5 Euro für Mitglieder der beteiligten Vereine



Ganz schön was los im Rahlstedt Center!

Wir freuen uns, für Sie weitere unvergessliche Momente zu schaffen.



RAHLSTEDT CENTER



- Adler
- ALDI
- arko
- Ballettschule Rüsche
- Bambini Family World
- Bijou Brigitte
- BR-Spielwaren
- Budnikowsky
- Bücherbox
- Captain Kiddy Kinderspielgeräte
- Dat Backhus
- Dehning Heideschlachter
- Deichmann
- Ditsch
- Dolberg Immobilien
- Douglas Parfümerie
- Drachenlabyrinth Burg Dampfstein
- EDEKA E-Center Struve
- Eiscafé San Marco
- Fotofix
- Gerry Weber
- Glücksmarie
- Görtz
- H&M
- Heymann Buchhandlung
- juka-dojo
- Kaya Feinkost
- Lichtbild Groening
- LY Nails Nagelstudio
- McPaper
- MEDIMAX
- Muskan Mode
- Nova Apotheke
- Nur Hier
- Optiker Bode
- Orientteppich Prinz
- Popcorn Automat
- ReMass Massagesessel
- s.Oliver
- Schweinske
- Styleboxx
- Super Cut
- Thai foo
- Thevs a& Co
- Tipico Sportwetten
- Tom Tailor
- Wohnkult Show-Room
- Wolsdorff Tobacco
- yourfone
- Zenthai