

287
März 2020

HEMPELS

2,20 EUR

davon 1,10 EUR
für die Ver-
käufer/innen

Das Straßenmagazin für Schleswig-Holstein

*Hey, schon die
neue HEMPELS
gelesen?*

*Nee, was
steht denn
diesen Monat
Schönes drin?*

10 Geschichten

geschrieben von jungen Studierenden

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

schön, dass Sie wieder unsere Zeitschrift gekauft haben. Jeder Kauf hilft einer oder einem unserer Verkäuferinnen und Verkäufer! Und mit jeder Ausgabe bieten wir Ihnen spannende Lesethemen. Diese März-Ausgabe wurde geschrieben von jungen Studierenden der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (Foto: Peter Werner). Ein Semester lang haben sie im Rahmen einer Kooperation zwischen dem »Zentrum für Schlüsselqualifikationen« (ZfS) und HEMPELS Themen entwickelt und zu Papier gebracht. Geleitet wurde das Projekt von HEMPELS-Redaktionsleiter Peter Brandhorst.



Außerdem: In den kommenden Monaten lassen wir regelmäßig Persönlichkeiten zu Wort kommen, die die Bedeutung unserer Stiftung »HEMPELS hilft wohnen« unterstreichen. Lesen Sie diesen Monat Diakoniechef Landespastor Heiko Naß. Ab Seite 36.

IHRE HEMPELS-REDAKTION

GEWINNSPIEL



SOFARÄTSEL

Auf welcher Seite dieser HEMPELS-Ausgabe versteckt sich das kleine Sofa? Wenn Sie die Lösung wissen, dann schicken Sie die Seitenzahl an: raetsel@hempels-sh.de oder: HEMPELS, Schaßstraße 4, 24103 Kiel. Teilnehmende erklären sich einverstanden, dass im Falle eines Gewinns ihr Name in HEMPELS veröffentlicht wird.

Einsendeschluss ist der 31.3.2020.

Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.



GEWINNE

3 x je ein Buch der Ullstein Verlagsgruppe. Im Februar war das kleine Sofa auf Seite 30 versteckt. Die Gewinner werden im April veröffentlicht.

Im Januar haben gewonnen:

Dörte John (Eutin), Uwe Lindemann (Westerrönfeld) und Katja Lüdemann (Kiel). Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch!



ENDLICH FREI SEIN

4 Leben in Askese



AUFSCHLAG DÜFFERT

8 Eine junge Frau will Tennisprofi werden



DIE ERSTEN SCHRITTE

12 Auf dem Weg zum Basketballprofi



KEIN PROBLEM IST ZU KLEIN

16 Studierende mit psychischen Problemen



PACK DIE BADEHOSE EIN

19 Schwimmkurse für Erwachsene

36 IN EIGENER SACHE:
STIFTUNG »HEPELS HILFT WOHNEN«
38 RUBRIKEN
38 LESERBRIEFE; IMPRESSUM
39 SUDOKU, KARIKATUR

Alle Autorenporträts: Peter Werner
Titelcover: Inspiration brand eins



NEUE HEIMAT

22 Geflüchtete als Bereicherung verstehen



HEIMERZIEHUNG

25 Wann sie eine Chance sein kann



DEMENZ

28 Die Herausforderungen bei der Pflege zu Hause



KLIMAWANDEL

31 Wie junge Menschen ihr Handeln verändern



DICKE LUFT

33 Immer mehr junge Menschen rauchen Shisha

HEPELS
Das Straßensmagazin für Schönberg, Hallesin

2020

Ausweis: KI - 000

Verkäufer/in:
M. Muster

Kontakt: HEMPELS e.V., Schaafstraße 4, 24103 Kiel, Telefon 04 31 6 79 39 800

Bitte kaufen Sie HEMPELS nur bei Verkäufern, die diesen Ausweis sichtbar tragen



Durch Verzicht gewinnen: In Askese leben heißt, sich ausbalanciert auf das Wesentliche zu beschränken.



Endlich frei sein

Unser Autor war als Jugendlicher von zwei tragischen Unglücken betroffen. Dann hat er eine Entscheidung getroffen, die sein Leben radikal verändert hat – er lebt jetzt in Askese

..... **TEXT: JULIAN UMBREIT, FOTOS: PETER WERNER, PIXABAY**

Feuer bedeutet Wandel. Altes vergeht und Neues entsteht.

Unser Haus brennt, wir stehen draußen, da draußen auf der Insel Sylt. Es ist kalt und dunkel, Dezember 2015, am Vortag war noch Weihnachten. Möbel, Kinderalben, Kleidungsstücke – alles verbrennt. Nichts konnten wir mitnehmen. Keiner sagt ein Wort. Wir stehen nur da und gucken. Wohin sollen wir auch?

Ebenfalls an diesem siebenundzwanzigsten Dezember 2015, irgendwo zwischen Frankfurt und Wiesbaden, eine befreundete Familie verliert ihren Vater und Ehemann. Sekundenschlaf, Leitplanke – sofortiger Tod.

Zwei Ereignisse, die mein Leben radikal verändern sollten, was ich damals aber noch nicht ahnte. Als unser Haus abbrannte, wusste ich nicht einmal von dem tödlichen Verkehrsunfall. Ich wuss-

te zunächst nur, dass uns durch das Feuer alles genommen wurde. In der engen Ausweichunterkunft, in der wir die nächsten fünf Monate leben würden, blieb ich die ersten Nächte schlaflos. Nickte ich doch mal kurz weg, ging ich im Traum durch mein Kinderzimmer, betrachtete jeden Verlust sorgfältig und rieb mich daran auf. Ich versank in Selbstmitleid. Konnte es jemandem schlechter gehen als mir? Ich hätte es nicht für möglich gehalten.

Doch dann, drei, vielleicht vier Tage später, erfuhr meine Familie auch vom Leid der anderen Familie. Zu sehr waren wir zunächst damit beschäftigt, unsere jeweils eigenen Unglücke zu verstehen, als dass wir uns sogleich gegenseitig hätten informieren können. Als ich schließlich vom Schicksal der mit uns befreundeten Familie erfuhr, erschien mir unser eigenes Unglück bedeutungslos. Ich hatte Sachen verloren,

ja, viele Sachen sogar, aber – verdammt – ich lebte. Ich brauchte nur zu atmen und die Welt war in Ordnung.

Ich begriff plötzlich den Wert des Lebens. Des Lebens, das ich ab irgendeinem Zeitpunkt mit Nonsense vergeudet hatte. Spätestens mit zehn, elf Jahren war ich von der Schule nach Hause gekommen und hatte schnell zu Mittag gegessen. Dabei schaute ich mir schon die neuesten YouTube-Videos an, spielte anschließend zwei, drei, vier Stunden am Computer und wechselte dann zum iPhone, um mir die zwischenzeitlich neu hochgeladenen Videos auch noch anzuschauen. Zuletzt stand Netflix auf dem Programm, oder die Playstation – der Abwechslung wegen.

Das alles war damals, in den Jahren vor dem Feuer. Und jetzt, nach dem Feuer, saß ich in einer viel zu kleinen Ausweichunterkunft in einem sterilen Zimmer auf dem schmalen Doppelbett, das ich mit

meinen beiden Brüdern teilen musste. Auf einmal hatte ich enorm viel Zeit und die Welt bot mir tausend Möglichkeiten. Denn in dem Feuer waren unter anderem auch mein Computer und meine Playstation verbrannt.

.....

*Das Feuer,
so schrecklich es war,
hat mich befreit*

.....

Meine Medien waren also weg, mit denen ich mich bis dahin immer abgelenkt hatte. Sie hinterließen ein riesiges Loch in meinem Tagesablauf. Ich begann stattdessen zu kochen und zu lesen. Ich

ließ meiner Kreativität freien Lauf. Ich schrieb, ich lernte und ich bewegte mich viel mehr. In mir erwuchs ein Gefühl von Freiheit. Das Feuer, so schrecklich es war, hat die toxische Umgebung zerstört, in der ich bis dahin gelebt hatte. Der Brand hat mich befreit von meinem Suchtverhalten.

Ich fühlte mich jetzt frei – befreit aus einem selbstgeschaffenen Gefängnis. Diese Freiheit wollte ich nie wieder verlieren. Also begann ich im Supermarkt am Süßigkeitenregal vorbeizugehen, mich vegan zu ernähren. Computer- und Videospiele in der Ecke stehen und liegen zu lassen, nur noch Wasser zu trinken. Ich wollte das Video-Streaming so weit wie möglich hinter mir lassen. Und ich wurde noch entschlossener in meiner Entscheidung, mit legalen wie illegalen Drogen niemals etwas zu tun haben zu wollen – Koffein und Tabak inklusive.



Seit unser Autor asketisch lebt, isst er vegan und trinkt nur Wasser. Wasser ist uns Menschen zentrales Elixier, es erneuert alles Leben. So wie sich die Welt in diesem Glas spiegelt, ist auch im Wasser alles zum Überleben Erforderliche enthalten.,

Im übertragenen Sinn schloss ich die Tür hinter mir ab. Ich konnte nicht mehr heraus, aber die Dämonen auch nicht hinein. Eben jene Dämonen, die mir sonst jegliche Freiheit genommen hätten. Ich startete eine Askese. Askese ist – vom griechischen *askéin* (üben) abgeleitet – die Übung der Enthaltsamkeit.

Der Begriff der Askese hat schon in vielen Kulturen in unterschiedlicher Anwendung stattgefunden. Mir geht es dabei nicht um Religion, auch ethische oder ökologische Aspekte spielen eher eine untergeordnete Rolle. Freiheit und Unabhängigkeit, das steht bei mir im Vordergrund. Und das in einer Zeit, in der wir immer mehr den Versuchungen der Unterhaltungs- und Lebensmittelindustrie unterliegen. In einer Zeit, in der kaum noch einer die Welt unbetäubt mit klaren Sinnen wahrnimmt. Warum die Nacht durchfeiern, wenn man sich am nächsten Tag nicht erinnern kann? Wozu leben, wenn man sich nicht lebendig fühlt?

Als ich damals nach den Weihnachtsferien wieder in die Schule ging, merkte ich, wie allein ich mit meiner Meinung dastand. »Schon das Neueste vom Bachelor gehört?«, einer TV-Sendung – »Supreme (Trend-Modemarke) dropt nächsten Donnerstag die neue Kollektion.« – »Han Solo (Figur aus dem Star-Wars-Universum) ist tot. Wie konnten sie nur?«

Ja, wie konnten sie nur? Ich fühlte mich plötzlich fremd in meiner eigentlich vertrauten Umgebung. Als wären alle im Tiefschlaf. Wo ich von meinem Paradigmenwechsel erzählte, erntete ich wenig Verständnis. Und so entwurzelte ich mich vorerst von meinem Umfeld. Ich brauchte Zeit, um Toleranz zu entwickeln. Um zu begreifen, dass die meisten Menschen zufrieden mit ihrem Dasein sind. Und ich wäre es sicher auch gewesen, hätte mich der Brand nicht aus diesem Albtraum befreit. Doch der Umgang mit meiner Askese gestaltet sich auch heute noch schwierig.

Gut vier Jahre ist das alles nun her. Freitagnacht. Ich gehe in den Club. »Nein, danke. Ich rauche nicht.« Freundlich sage ich das, aber bestimmt. »Nein, ich mag

keinen Alkohol.« – »Aber dann wenigstens 'ne Cola?« – »Machen wir lieber ein Wasser daraus.« – »Hey, aber guck mal, wie wär's denn, wenn wir uns 'nen Tequila teilen?« – »Mein Onkel ist an seiner kaputten Leber verreckt.« Boom – Stimmungskiller.

Klar, vorgeschoben, aber stimmen tut es auch. Meine letzte Patrone, bevor ich meinem weiter nachbohrenden Gegenüber die ganze Geschichte erzähle. Vom Haus. Von der Abhängigkeit. Von den Konsequenzen daraus. Ich erzähle das und viel mehr. Mein Gegenüber nickt und hört sonst nur zu. Er macht große Augen. Vielleicht weil es ihn interessiert, vielleicht weil er schon zu sehr auf Drogen ist. Ich mache eine Pause. Als ich schon keine Antwort mehr erwarte, kommt doch noch eine. »Wirklich nicht?« Ich nicke, bemühe mich, meine Resignation zu verbergen. »Beeindruckend.«

Den Rest der Nacht werde ich wie im Zirkus anderen Leuten als »der Asket« angepriesen. Eine typische Reaktion: erst Inakzeptanz, dann Anerkennung. Meist zeigen sich Menschen sehr ungläubig, wenn ich ihnen von meiner Abstinenz erzähle. Sie können es sich aus ihrer subjektiven Perspektive heraus nicht vorstellen und versuchen meine These zu falsifizieren. Doch gelingt ihnen dies dann wider Erwarten nicht, zeigen sie sich beeindruckt. Damit kann ich leben.

In meiner Familie ist meine Askese kein großes Thema. Mittlerweile lebe ich allein, doch gekocht habe ich schon vorher immer selber. Und dass ich mich von den Süßigkeiten fernhalte, ist für meine Brüder eher ein Glücksfall. Zu Neujahr und Weihnachten wird von entfernteren Familienmitgliedern gerne wieder der nächste Missionierungsversuch gestartet – so als wäre das ganze nur eine Frage der Zeit. »Wirst schon sehen. Manchmal braucht man das einfach.« Eine Aussage, die mich eher an der psychischen Belastungsfähigkeit der entsprechenden Person zweifeln lässt. Whatever.

Zwischen meinen Freunden und mir herrscht gegenseitige Akzeptanz. Zum Rauchen verlassen sie sogar ungefragt

das Zimmer – wenn ich zu Gast bin. Ich schätze das sehr. Es gibt natürlich auch Vollidioten, die nichts akzeptieren. Die intolerant sind. Die einem den Alk vor die Nase halten, einem den Rauch ins Gesicht blasen und Fleisch ins Essen unterjubeln. Doch die bestärken mich nur in meiner Entscheidung.

Allgemein verstehe ich nicht, warum man sich so sehr an anderen Menschen abarbeiten muss. Ich greife niemanden an. Ich akzeptiere andere Sichtweisen. Ich missioniere nicht – also lasst mich doch in Ruhe. Askese muss nicht für jeden Menschen der richtige Weg sein – doch für mich ist sie sinnstiftend. Denn sie ist nie vorbei. Sie geht immer weiter. Abhängigkeiten bestehen immerzu, ihr vollständiger Abbau ist nahezu unmöglich, doch dient er mir als Ideal, als Gipfel, den ich nie erklimmen werde. Denn ich bin noch nicht fertig im Kampf mit mir selbst. Im Kampf um meine Freiheit.

Und solange ich diesen Kampf ausfechte, weiß ich, dass ich ein Leben führe. Ein Leben, in dem Altes vergeht und Neues entsteht.



JULIAN UMBREIT, 19. Studiert Politikwissenschaften und Islamwissenschaften und möchte mit dem Schreiben sein Geld verdienen.



Aufschlag Düffert

Lilly Düffert war schon früh eine talentierte Tennisspielerin. Jetzt ist sie 18 und wagt den Schritt in den Profibereich. Wie funktioniert dieser Weg?

TEXT: NELE BECKMANN, FOTOS: HOLGER SUHR

Wer selbst schon einmal Sport gemacht hat, weiß: Es ist ein gewaltiger Unterschied, in einem Team um den Sieg zu kämpfen oder allein auf sich selbst gestellt zu sein. Tennis ist eine dieser Einzelsportarten. Es gibt keine Mannschaft, die einen auffangen kann, wenn man mal einen schlechten Tag hat. Jeder Erfolg – oder Misserfolg – hängt einzig und allein von einem selbst ab. Jedes Match bedeutet Druck. Druck, dem sich die heute 18-jährige Lilly Düffert aus Boostedt bei Neumünster schon früh ganz bewusst ausgesetzt hat. Sie will Profispielerin werden.

Warum tut sie das? Wie beschwerlich ist dieser Weg für eine junge Sportlerin, und wie verändert sich darüber ein Alltag? Darum soll es in dieser Geschichte gehen. Lilly und ich kennen uns seit Schulzeiten und sind zusammen aufgewachsen, seit zehn Jahren spielt sie Tennis. Als 13-Jährige hatte sie beschlossen, zusätzlich zum Gruppentraining auch Einzeltraining zu nehmen. Und sie begann, an Turnieren teilzunehmen und war auf Bezirksebene bereits schnell erfolgreich.

Damals hatte sie mit Tennis in dem gleichen Verein angefangen, für den auch die frühere Weltranglistenbeste Angelique Kerber einst spielte (Tennis-Club Boostedt). Kerbers Vater war sogar ihr erster Trainer. Schon früh war sie also in Kontakt mit den jetzt ganz Großen gekommen.

Tägliches Training, und am Wochenende die Turniere

Die Entscheidung, es selbst auch mit dem Profisport zu versuchen, traf sie als 17-Jährige. Während andere Jugendliche in dem Alter es gerade so schaffen, Schule, Freunde und Freizeit unter einen Hut zu bekommen, kamen bei Lilly jetzt noch fünf Mal die Woche jeweils drei Stunden tägliches Training sowie an den Wochenenden Turniere dazu. Mittlerweile

spielt sie für den Tennis-Club Rot-Weiß Wahlstedt in der Nähe von Bad Bramstedt, dem Leistungszentrum Schleswig-Holsteins.

Wer hat sie ermutigt, diesen Schritt zu wagen? Unterstützung erhielt und erhält sie vor allem aus ihrem näheren privaten Umfeld. Sowohl die Eltern wie auch Freunde spielen Tennis. Während es für die jedoch vor allem ein Hobby ist, nahm Lilly die Sache ernster. Von den Eltern erfährt sie zudem jetzt, wo sie noch kaum eigenes Geld mit dem Sport verdienen kann, finanzielle Unterstützung. Dazu aber später mehr.

Zunächst noch einmal die Frage an Lilly, wie es denn war, Leistungssport und Privatleben unter einen Hut zu bekommen. Damals, als es mit 15 oder 16 mit den ersten Partys anfang, habe sie deutlich die Einbußen gespürt, die mit einer intensiven Ausübung ihres Sports verbunden sind. Zweifel seien aufgekommen und die Frage, ob sie Tennis nicht doch an den Nagel hängen sollte. Heute lacht Lilly darüber, denn sie hat es gerade mal eine Woche ohne den Sport ausgehalten.



Ein Jahr lang nur Tennis: Bei den zur »ITF World Tennis Tour« zählenden Wettkämpfen, der dritthöchsten Turnierserie im internationalen Damentennis, versucht Lilly Düffert, sich künftig für größere Turniere zu qualifizieren und in die Weltrangliste zu kommen.

Obwohl sie damals für ihre Schulfreunde vergleichsweise wenig Zeit hatte, so hatte sie dafür umso mehr Zeit für ihre Tennisfreunde. Einige Freundschaften habe sie dort mittlerweile geschlossen, die fürs Leben sind. Da Lilly auf keine Sportschule ging, stand sie auch vor der Aufgabe, ihr Abitur an einer normalen Schule zu machen. Allzu viel Rücksicht auf ihre sportlichen Verpflichtungen habe man dort nicht ge-

nommen, sagt sie heute. Also spielte sie während dieser Zeit weniger Turniere,

Dennoch habe sie damals die doppelte Belastung beider Welten auf ihren Schultern gespürt. In der Schule habe sie über das eine oder andere am Wochenende trotzdem anstehende Turnier nachgedacht, während eines Turniers über bevorstehende Klausuren. Rückblickend sei dies die entscheidende Zeit für ihre Profikarriere gewesen. Denn

hätten ihre Noten unter dieser Doppelbelastung gelitten, hätten ihre Eltern sie nicht mehr spielen lassen. Lilly hielt aber ihre Noten und machte im Sommer 2019 ein sehr gutes Abitur.

Während andere sich nach ihrem bestandenen Abitur ein Gap Year nehmen, eine Auszeit irgendwo im Ausland beispielsweise, oder ein Studium beginnen, entschied Lilly sich dafür, sich ein Jahr nur auf Tennis zu konzentrieren. Ihr persönliches Gap Year, wenn man so will. »Ich bin es mir schuldig, es wenigstens zu versuchen«, sagt sie mir dazu, »ansonsten hätte ich mir all den Stress der vergangenen Jahre, vor allem während der Abi-Phase, sparen können.«

.....

*Noch verdient sie
kaum Geld und muss
viele selbst bezahlen*

.....

Ein gutes halbes Jahr ist davon jetzt um. Ihr Tennisspiel habe sich in dieser Zeit tatsächlich so verbessert wie zuvor in den drei Jahren zusammen, erzählt sie mir. Zwar habe es auch einige Rückschläge gegeben wegen Krankheit und Verletzungen. Aber die mentale Ablenkung durch die Schule sei jetzt verschwunden. Auf meine Frage, was sich denn noch verändert habe, seit sie »Vollzeittennisspielerin« ist, antwortet Lilly: »Ich habe jetzt einen eigenen Steuerberater, der mir hilft, meine Finanzen zu regeln.«

Auf meine verblüffte Nachfrage erklärt sie, dass man sie, die Leistungssportlerin, als Firma ansehen könne. »Entweder ich gewinne und meine Firma macht Gewinn, oder ich verliere und meine Firma macht Verlust.« Noch verdient sie kaum Geld und muss vieles aus eigener Tasche bezahlen. Ihre Ausrüstung gehört dazu, ebenso die Nenngebühren für die Turniere. Finden die im Ausland statt, müssen auch Flug, Un-



Vollzeittennisspielerin Lilly Düffert.

terkunft und alle Kosten für den Trainer selbst getragen werden.

Die meisten dieser Turniere finden in anderen Ländern statt, Lilly hat mit ihren 18 Jahren schon in fast jedem Land gespielt. Fünfunddreißig Wochen im Jahr ist sie unterwegs. Es sind die kleinen zur »ITF World Tennis Tour« zählenden Wettkämpfe, der dritthöchsten Turnierserie im Damentennis, bei denen sie antritt und wo sie noch keine Weltranglistenpunkte sammeln kann. Aber es gibt im Tennissport keinen anderen Weg, um irgendwann vielleicht in der Weltrangliste auftauchen und dann auch größere Turniere spielen zu können. Erst dann könne sich Tennis als finanziell lukrativer Sport erweisen, sagt sie.

Um wie viel Geld es bereits auf dieser Leistungsstufe im Tennissport geht, will Lilly in der Öffentlichkeit nicht sagen. Nur soviel: Die Preisgelder, um die sie bislang spielt, würden im besten Fall die Ausgaben decken. Deshalb ist sie auf

ihre Eltern angewiesen, die für die verbleibenden Kosten aufkommen. Nicht jeder talentierte Nachwuchssportler hat diese Möglichkeit.

Unsere Unterhaltung neigt sich langsam dem Ende zu. Also schnell noch die Frage, die ich mich eigentlich nicht zu stellen getraut habe. Was sie machen werde, wenn es nach ihrem sportlichem Gap Year mit der Profikarriere doch nicht klappen sollte, will ich wissen. Kein Anflug von Unverständnis ist jetzt in ihrem Blick zu erkennen. Vielmehr antwortet Lilly selbstbewusst, dass sie sich solche Überlegungen auch bereits gemacht habe. Und über einen Plan B verfüge sie tatsächlich. Sportärztin will sie dann werden, als solche bliebe sie weiter dem Sport verbunden.

Bis diese Entscheidung irgendwann getroffen werden muss, wird Lilly genau das tun, wofür sie die vergangenen zehn Jahre so hart trainiert hat. Sie wird mit großer Leidenschaft Tennis spielen.

NELE BECKMANN, 19. Studiert Politikwissenschaften und Soziologie und ist noch ohne konkreten Berufswunsch.



HABEN SIE INTERESSE AN EINEM WARTEZIMMER-ABO?

Sie bieten damit Ihren Patienten und Mandanten eine zusätzliche informative und unterhaltsame Lektüre und zeigen gleichzeitig soziales Engagement. Mit unserem Exklusiv-Abo für Anwälte sowie Ärzte, Zahnärzte und andere Praxen bekommen Sie monatlich die aktuelle Ausgabe frei Haus geliefert. Ein ganzes Jahr für 21,60 Euro (Copypreis Straßenverkauf: 2,20 Euro/ Ausgabe). Auch beim Abo kommt die Hälfte des Erlöses natürlich unseren Verkäufer/innen zugute.

HEMPELS-ABO

Ja, ich möchte HEMPELS unterstützen und abonniere das Magazin für zwölf Monate zum Preis von 21,60 Euro. Will ich das Abo nicht verlängern, kündige ich mit einer Frist von zwei Monaten zum Ablauf der Mindestlaufzeit. Anderenfalls verlängert sich das Abo automatisch und ist mit einer Frist von vier Wochen zum Monatsende jederzeit kündbar. Die Zahlung erfolgt nach Erhalt der Rechnung.

Datum, Unterschrift

IHRE DATEN

Praxis, Kanzlei

Ansprechpartner/in

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

HEMPELS KONTAKT

Bitte senden an:
HEMPELS Straßenmagazin
Schaßstraße 4, 24103 Kiel

Fax: (04 31) 6 61 31 16
E-Mail: abo@hempels-sh.de

Oder einfach anrufen:
(04 31) 67 44 94

HEMPELS

Die ersten Schritte

Ole Friedrichs aus Itzehoe liebt Basketball und wollte immer Profi werden. Mittlerweile ist er 18 und könnte es geschafft haben



Sein Talent war schon früh zu erkennen: Ole Friedrichs (Nr. 11) unter dem Basketball-Korb.



..... **TEXT: NIKLAS SCHELKLE, FOTOS: ITZEHOE EAGLES**

Als es so weit war, traute Ole Friedrichs seinen Ohren zunächst nicht: In der letzten Minute des Testspiels gegen die Hamburg Towers, im August des vergangenen Jahres, wechselte ihn der Coach des Itzehoer Basketballteams Eagles erstmals in die erste Mannschaft ein.

Für diesen Moment hatte der damals 18-Jährige vier Jahre lang hart trainiert. Dementsprechend nervös, aber auch mit Willen setzte Ole Friedrichs den ersten Fuß auf den Basketballcourt. Die Itzehoer Halle war mit 600 Besuchern voll. Noch nie konnte er so viele Fans vom Spielfeld aus sehen. Das Gefühl sei schon »ganz nice« gewesen, wie er später verrät. Seither gehört er fest zum Kader des in der zweiten Bundesliga spielenden Vereins.

Ole Friedrichs ist ein Spieler aus der eigenen Jugend, jemand, der den Weg zum Profibasketballer angetreten ist und sein Ziel erreicht zu haben scheint. Den Grundstein setzte er mit 14 Jahren. Damals wurde er in die U-16-Mannschaft der Eagles aufgenommen, hatte dreimal die Woche Training und Punktspiele. Irgendetwas unterschied ihn schon damals von den anderen. Klar, man könnte sagen, dass es der heute 2,05 Meter große Spieler schaffte, den Ball über die Köpfe der anderen hinweg in den Korb zu legen. Doch es war nicht nur seine

Körpergröße, sehr früh war sein Talent insgesamt zu erkennen. Und je mehr sich sein Spielverständnis entwickelte, umso mehr Spielminuten erhielt er.

.....

Den Erfolg musste er sich hart erarbeiten

.....

Bereits in der U-18 war er als Leistungsträger aufgefallen, Der Ehrgeiz wuchs und Ole begann zu trainieren, auch wenn er keinen Bock hatte und eigentlich nur im Bett liegen bleiben wollte. Denn Erfolg kommt nur durch hartes Arbeiten und durch eine gute Förderung. Anerkennung und Lob des Trainers hatten ihn da zusätzlich gepusht. »Ole, du hast das Zeug zu einem Zweitligaspieler«, hatte ihm damals Head Coach Pat Elzie gesagt, »komm doch zum Training der ersten Herren.« Die Tür zum Profispieler war aufgestoßen.

Und ein paar Monate später, vergangenen August beim Testspiel gegen die Towers aus Hamburg stand er nun tatsächlich auf dem Spielfeld, vor den Augen seiner Freunde und seiner Eltern, die versucht haben, ihm alles zu verein-



Einlauf aufs Spielfeld, während mit Puschel gewinkt wird.

fachen. »Sie standen und stehen immer hinter mir«, so Ole, »das ist ein großes Glück für mich.« Denn harte Trainingseinheiten bedeuten Verzicht in der Freizeit.

.....

Hochleistungssport bedeutet manchmal auch Frust

.....

Jede Menge Stress überrollte den schlaksigen jungen Mann anfangs. Die lauten, manchmal geschrienen Anweisungen des Trainers am Nachmittag, gefolgt von Liniensprints. Manchmal auch Sticheleien mit anderen konkurrierenden Spielern, Geschubse unter dem Korb, um den Rebound abzufan-

gen. Hochleistungssport bedeutet auch Frust. Doch am nächsten Tag ging es für den Jugendspieler wieder zum Training, wie jeden Tag. Und dazu dreimal die Woche ins Fitnessstudio, um Muskeln aufzubauen. Wer Muskeln hat, kann seine Gegner wegdrängen, ohne ein Foul zu begehen.

Doch wozu das alles? Er wolle immer den nächsten Leistungsschritt machen und sportlich vorankommen, sagt mir Ole. Und wenn er inzwischen als Spieler der ersten Mannschaft den Fans auch noch Autogramme geben dürfe, dann mache ihn der Erfolg schon ein wenig stolz. Und natürlich motiviert ihn seine Begeisterung für den Basketballsport.

Die Eagles aus Itzehoe sind ein ambitionierter Verein. Seit 2014 spielen sie in der zweiten Bundesliga Pro B, 2018 kam man dort bis in das Achtelfinale. Vor knapp drei Jahren wurde die Nachwuchsförderung angekurbelt und eine Jugendakademie gegründet. Die U-19 des Vereins schaffte 2018 den Sprung in die Nachwuchs-Basketball-Bundesliga (NBBL). Über die Höhe des Etats möchte man von Vereinsseite aus keine Angaben machen. Nur soviel: Neben den Eintrittsgeldern der Zuschauer und den Erlösen aus Merchandising fördern auch Sponsoren das Profiteam.

Ole hat bislang noch kein Geld mit seinem Sport verdient. Dass Nachwuchsspieler noch nicht bezahlt werden, ist Usus bei den Itzehoer Eagles. Auch die meisten anderen Spieler erhalten nicht mehr als Tausend Euro im Monat. Anders als beim Fußball beispielsweise ist der Basketball kein Sport, mit dem sich schnell unverschämt viel Geld verdienen lässt. Auch Spieler der ersten Liga erhalten meist kaum mehr als 200.000 Euro im Jahr.

Trotzdem lebt Ole den Traum, irgendwann mal Geld zu verdienen mit seinem Sport und auch in der ersten Liga zu spielen. Aber er ist Realist: »Im Basketball ist es schwer, allein mit dem Sport finanziell über die Runden zu kommen.«

Deshalb fährt er zweigleisig und hat sich erst einmal einen Ausbildungsjob als Verwaltungsfachangestellter gesucht.

Natürlich ist es nicht leicht, Arbeit und Training miteinander zu koordinieren. Zeit für andere Dinge bleibt da kaum noch. »Man muss zurückstecken«, wie er sagt, »und das auch beim Feiern.« Mit Alkoholkater aufwachen und dann auf das Spielfeld? Geht auf einem solchen Leistungsniveau natürlich nicht.

Verzicht gilt im Moment auch noch für eine Zweierbeziehung. Priorität besitzen vorerst die berufliche Ausbildung dicht gefolgt vom Sport. Da bleibt nicht mehr viel Zeit für eine Beziehung. Eine Partnerin müsse akzeptieren, sagt Ole, dass er sich seinen sportlichen Aufgaben weiterhin mit voller Kraft widmen werde.

Für den Leistungssportler Ole Friedrichs ist klar: Wenn man was erreichen will, dann muss man hart an sich arbeiten. Nur so könne man mehr schaffen als andere. Basketball ist Wettkampf und hartes Geschäft. Spieler wie Ole Friedrichs trainieren schon in der Jugend intensiv, um später Erfolg haben zu können.

NIKLAS SCHELKLE, 19. Studium der Soziologie und Politikwissenschaften, noch ohne konkretes Berufsziel. In der Jugend hat er selbst zusammen mit Ole Friedrichs Basketball gespielt. Später wurde ihm klar, dass er besser auf eine gute berufliche Ausbildung setzt als auf die Karte Profisport.





2,05 Meter groß und jemand, der über die Köpfe anderer hinweg den Ball in den Korb legt: Ole Friedrichs von den Itzehoe Eagles.

Kein Problem ist zu klein

*Jeder sechste Studierende hat mit psychischen Problemen zu kämpfen.
Woran liegt das? Und wie kann geholfen werden?*

TEXT: EMMA RABE, FOTOS: PRIVAT, PIXABAY

Wir sitzen in einem Café in der Nähe der Kieler Christian-Albrechts-Universität. Der graue Himmel steht im klaren Kontrast zu der fröhlichen und auch hektischen Stimmung drinnen. Mein Gesprächspartner hält einen Becher heiße Schokolade in den Händen und lächelt mich an. Dann erzählt er mir vom tödlichen Unfall seines Bruders vor zwei Jahren. Und wie er nach diesem Ereignis an Depressionen erkrankt ist.

Nennen wir ihn Max, den 28 Jahre alten jungen Studenten, mit dem ich hier an einem Tisch sitze. Seinen richtigen Namen möchte er nicht in der Zeitung lesen, aber seine persönliche Leidensgeschichte erzählen will er schon, auch um anderen Betroffenen Wege des Umgangs damit aufzuzeigen.

Psychische Erkrankungen wie Depressionen sind in unserer Gesellschaft zu häufig immer noch ein Tabu. Ich merke das auch daran, dass Max der einzige ist, der sich auf mehrere von mir an der Uni ausgehängte Flyer gemeldet hat. Doch er ist bei weitem nicht der einzige, der unter einer psy-

chischen Erkrankung leidet, weder an der Uni noch in anderen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens.

In diesem Text soll es vor allem um die Situation an den Hochschulen gehen. Viele Studierende leiden heutzutage unter Dauerstress. Zwischen Vorlesungen und Seminaren, Tutorien und eigenverantwortlichen Arbeiten, Referaten und Hausarbeiten ist die Zeit oft knapp und sind die Ansprüche hoch. Doch häufig entwickelt sich aus vielleicht normalem Lernstress eine ernsthafte Erkrankung.

Aus dem Barmer-Arztreport 2018 geht hervor, dass in Deutschland jeder sechste Studierende (17 Prozent) an einer psychischen Erkrankung leidet. Das sind rund 470.000 betroffene junge Erwachsene. Besonders häufig werden Depressionen, Panikerkrankungen und Angststörungen diagnostiziert. Von 2006 bis 2016 ist die Anzahl der psychischen Erkrankungen um 38 Prozent gestiegen. Vieles spreche dafür, so die Barmer, dass es künftig noch deutlich mehr psychisch kranke junge Menschen geben werde,

weil gerade bei angehenden Akademikern Zeit- und Leistungsdruck steigen.

Doch psychische Erkrankungen müssen nicht immer durch das Studium bedingt sein. Oft gibt es auch andere Auslöser; das Studium sorgt dann nur dafür, dass sich die Erkrankung bemerkbar macht. So wie bei meinem Gesprächspartner Max, für den seine Situation an der Uni als weiterer Stressfaktor zu dem Unfalltod seines Bruders hinzukam.

.....
*Erst fiel es ihm schwer,
Hilfe zu suchen*
.....

Als sein Bruder vor zwei Jahren ums Leben kam, ließ Max sich für zwei Semester von der Uni befreien. Diese Zeit habe er gebraucht, um mit der großen Veränderung in seinem Leben klarzukommen. In der ersten Zeit nach dem



Von psychischen Erkrankungen Betroffene erleben sich oft wie betäubt und apathisch. Sie ziehen sich zurück, sind lustlos und werden von der Frage gequält, wie sie es denn schaffen könnten, wieder an gesellschaftlicher Interaktion teilzunehmen.

Tod des Bruders habe er einen starken Drang gespürt, einfach nur zu funktionieren. Die Beerdigung musste organisiert werden, anschließend die Auflösung der Wohnung.

Als diese und einige andere Dinge erledigt waren, als er nicht mehr funktionieren musste, sei er in ein großes Loch gefallen. Betroffene wie Max erleben sich dann wie betäubt und apathisch. Sie ziehen sich zurück, sind lustlos und werden von der Frage gequält, wie sie es denn schaffen könnten, wieder an gesellschaftlicher Interaktion teilzunehmen. Denn das wird von ihnen dann ja zu häufig erwartet: Einfach wieder so

zu sein wie vorher, zu akzeptieren, dass das Leben weitergeht.

Max hat damals schon gewusst, dass er Hilfe benötigt. Aber der Schritt, sich eine therapeutische Hilfe zu suchen, schien ihm zunächst zu groß; es fehlte noch die Kraft dafür. Erst nach Gesprächen mit seiner Freundin begann er mit der Suche nach einem Platz. »Den zu finden war schwerer als es eigentlich sein sollte«, erzählt er mir. Knapp vier Monate nach dem Unfalltod seines Bruders vermittelte ihm seine Krankenkasse ein Erstgespräch seitdem ist Max in therapeutischer Behandlung.

Für Studierende in Schleswig-Holstein gibt es die sozial- und psychologische Beratung durch das Studentenwerk als Anlaufstelle bei (psychischen) Problemen. Allein im letzten Jahr wurden hier 4728 Gespräche geführt. Im Beratungszentrum in der Mensa 2 des Studentenwerkes Schleswig-Holstein können sich StudentInnen (bei Wunsch auch anonym) melden und über ihre Probleme mit einer ausgebildeten Fachkraft sprechen. Diese haben eine Schweigepflicht, sodass alle Daten vertraulich bleiben. Auch hier gibt es besonders bei der psychologischen Beratung Wartezeiten von vier bis sechs

Wochen, aber in die offene Sprechstunde der Sozialberatung kann man immer kommen und dort sind auch kurzfristig Termine zu kriegen.

Anna-Lena Walczak arbeitet in der Sozialberatung als Sozialarbeiterin mit dem Beratungsschwerpunkt »Studierende mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen«. Sie steht für alle Studierenden zur Verfügung, die mit einem Problem nicht mehr allein klar kommen und Unterstützung benötigen. Ein Leitsatz, der ihr dabei sehr wichtig ist: Kein Problem ist zu klein. Die Sprechstunde sei für alle offen. Niemand müsse sich Sorgen machen, dass er oder sie zurückgewiesen wird, weil das Problem nicht schwerwiegend genug sei.

Auch Sozialarbeiterin Walczak bemerkt, dass immer mehr Studierende mit psychischen Problemen zu kämpfen haben. Besonders junge Frauen und Männer mit Depressionen oder einer depressiven Phase, mit Angst- und Panikstörungen sowie Persönlichkeitsstörungen müssten immer häufiger beraten werden. Studien unterstützen ihre Aussage. Der Forschungsbericht »best2 – beeinträchtigt studieren« vom Deutschen Studentenwerk mit Daten aus den Jahren 2016/2017 zeigt auf, dass bei 17 Prozent der Studierenden mit Beeinträchtigungen die Probleme erst während des Studiums auftraten.

Anders als bei körperlichen Erkrankungen ist für viele Studierende das Anerkennen eines psychischen Problems jedoch immer noch nicht selbstverständlich. Angst vor Stigmatisierung und Vorurteilen machen es ihnen schwer, sich ihren Mitstudierenden oder Lehrenden zu öffnen. Sie fürchten, als schwach, krank und hilfsbedürftig wahrgenommen zu werden. Viele haben deshalb das Gefühl, ihr Problem allein durchstehen zu müssen und hoffen, dass nach kurzer Zeit alle Sorgen von selbst wieder verschwinden.

Manchen bietet eine Hochschule dafür auch einen besonderen Schutzraum – man kann im Lernbetrieb mitziehen, ohne sich mit seinen Problemen be-



Sozialarbeiterin Anna-Lena Walczak berät beim Studentenwerk Kiel Studierende mit psychischen Erkrankungen.

schäftigen zu müssen. Für Max war dieser Freiraum an der Uni jedoch eher ein Fluch. Die fehlende Struktur und seine Erkrankung machten es ihm schwer, nach dem Jahr Pause wieder zurück in den Universitätsalltag zu finden. Zurzeit überlegt er, sein Studium abzubrechen und eine Ausbildung anzufangen.

Auf meine Frage, was sich im Umgang mit psychischen Erkrankungen im Studium noch ändern müsse, antwortet Max entschlossen: mehr Aufklärung und Offenheit. Interessanterweise genau das, was auch Sozialarbeiterin Walczak auf die Frage geantwortet hatte. Es scheint, dass wir noch lange nicht in einer Zeit angekommen sind, in der offen mit psychischen Problemen umgegangen wird.

Auch für Max war das eines der ausschlaggebenden Argumente, sich zu dem Interview mit mir bereitzuerklären. Als ich ihm am Ende unseres Gesprächs danke und sage, er sei die einzige Person gewesen, die sich gemeldet hatte, antwortet er, sich das schon gedacht zu haben. Aber, so Max, wenn man sich mehr Offenheit und Aufklärung wünsche,

dann müsse man mit gutem Beispiel vorgehen. Man muss Mut fassen und über eigene psychische Probleme reden.

EMMA RABE, 20, studiert Politikwissenschaften und Europäische Ethnologie/Volkskunde. Möchte später im politischen Bereich arbeiten. Die Autorin weiß, wie wichtig der offene Umgang mit psychischen Erkrankungen ist. Seit sie 16 Jahre alt war, ist sie selbst betroffen. Dank therapeutischer Hilfe verbessert sich ihre Situation Tag für Tag.



Pack die Badehose ein

*Viele Erwachsene können nicht schwimmen. Warum ist das so?
Und wie wird Betroffenen geholfen?*

..... **TEXT: DOROTHEE GERKE, FOTOS: DOROTHEE GERKE, PIXABAY**

In der Kieler Uni-Schwimmhalle riecht es nach Chlor. Vier Frauen stehen im brusttiefen Wasser, im Kreis um einen Tauchring verteilt. Eine der Frauen versucht diesen Ring hochzuholen, schafft es und strahlt anschließend vor Freude über das ganze Gesicht. Vanessa heißt die Frau, 28 Jahre ist sie alt und Nichtschwimmerin. Jetzt nimmt sie an einem Kurs der DLRG teil, um schwimmen zu lernen.

Erwachsene wie Vanessa – oder auch die 41-jährige aus der Mongolei stammende Enkhchimeg, die an diesem Tag gemeinsam von zwei Ausbilderinnen unterrichtet werden – sind keine Ausnahmen. Man könnte zwar denken, dass die meisten Menschen bereits als Kinder schwimmen gelernt haben. Tatsächlich ist es aber eher umgekehrt. Und niemand muss sich dafür etwa genieren.

Bereits 2017 hatte die DLRG eine Erhebung präsentiert, wonach 52 Prozent der Befragten in Deutschland schlecht oder gar nicht schwimmen können. Drei Prozent waren sogar absolute Nichtschwimmer. Vergangenen Dezember hat die Gesellschaft der Lebensretter nochmal nachgelegt: 60 Prozent der Zehnjährigen seien keine sicheren Schwimmer.

Vanessa, die Frau in der Uni-Schwimmhalle, erzählt, dass sie in ihrer Kindheit zwar einen Schwimmkurs besucht habe, diesen allerdings »schrecklich« fand. Damals sei dort nicht auf ihre Angst vor dem Wasser eingegangen worden. Da auch ihre Mutter und Oma

Nichtschwimmerinnen sind, habe es sie als Kind nicht groß gestört, selbst ebenfalls nicht schwimmen zu können. Im Schwimmunterricht in der Schule sei sie einfach »mitgelaufen«, auch auf Strandbesuche mit ihren Freunden musste sie nicht verzichten.

Heute, so sagt Vanessa, die wie alle anderen Frauen aus dieser Geschichte in diesem Text nur mit ihrem Vornamen auftauchen möchte, sei es ihr zwar schon etwas unangenehm zuzugeben, dass sie nicht schwimmen kann. Aber da sie andere Betroffene motivieren will, es



Schwimmen hält gesund und macht Spaß. Wer es als Kind nicht erlernt hat, kann das auch im Erwachsenenalter nachholen.



»Schwimmen können bedeutet Sicherheit«: Die ehrenamtlichen DLRG-Ausbilderinnen Lucy (l.) und Carmen (r.) mit den erwachsenen Schwimmschülerinnen Enkhchimeg (2. v. l.) und Vanessa.

ihr gleichzutun, ist sie gerne bereit, mit mir zu sprechen.

Wenn man nach den Ursachen forscht, warum viele Erwachsene nicht oder nur ungenügend schwimmen können, dann stößt man nicht nur auf den manchmal nicht ausreichend umsichtigen Umgang mit kindlichen Ängsten. Auf einen weiteren wichtigen Aspekt hat die DLRG im Dezember erneut hingewiesen: Es

gibt immer weniger Orte, wo Kinder schwimmen lernen können. Während es 2000 in Deutschland noch etwa 7800 Schwimmbäder gegeben habe, seien 2018 nur noch 6400 übrig geblieben. Und jede vierte Grundschule habe erst gar keinen Zugang zu einem Bad, um Schwimmunterricht anzubieten. Die DLRG fordert deshalb einen bundesweiten Masterplan und hat kürzlich im

Petitionsausschuss des Bundestages eine von 130.000 Menschen unterschriebene Petition eingereicht.

In der Uni-Schwimmhalle hat sich Vanessa inzwischen auf eine Schwimmmatratze gelegt und schwimmt mit Unterstützung von Ausbilderin Carmen durch das Becken. Enkhchimeg erzählt mir währenddessen, dass es in der Mongolei, aus der sie vor 15 Jahren nach Schleswig-



Holstein kam, nicht üblich sei, schwimmen zu lernen. Zwar gab es in ihrer Heimat ein paar kleinere Seen und auch ein Schwimmbad, sie habe aber kein großes Interesse am Schwimmen entwickelt und lernte es deshalb nie richtig.

Im Jahr 2018 ertranken in Deutschland mindestens 504 Menschen, davon 18 in Schleswig-Holstein. Nicht immer waren dafür mangelhafte Schwimmkenntnisse ursächlich. Gleichwohl war das für Enkhchimeg der entscheidende Punkt, weshalb sie jetzt schwimmen

lernt. Denn obwohl sie bereits so lange in Schleswig-Holstein lebt, habe sie sich im Sommer nicht in die Ostsee getraut.

Für Vanessa gab es ebenfalls einen entscheidenden Auslöser. Vor gut einem Jahr war sie nach Florida gereist und wäre gerne bei einer Ausflugstour neben Seekühen geschwommen, konnte sich diesen Wunsch aufgrund ihrer mangelnden Schwimmkenntnisse aber nicht erfüllen. Außerdem fühlt sie sich, die als Lehrerin arbeitet, auch ihren Schülern gegenüber als Vorbild verpflichtet. Also fasste sie ihren Entschluss, nun doch ihre Angst vor dem Wasser und vor dem Kontrollverlust zu überwinden und sich für einen Schwimmkurs anzumelden.

Gelernt wird mit Hilfe von Schwimnudeln, Schwimmbrettern und Tauchringen. Vanessa und Enkhchimeg haben viel Spaß, während die Ausbilderinnen Carmen und Lucy ihnen ohne Zwang die Grundlagen beibringen. Erwachsenenschwimmkurse werden nicht nur von der DLRG angeboten, auch viele Schwimmvereine und Schwimmschulen bieten diese Möglichkeit. Ebenfalls kann man in einigen Schwimmbädern als Erwachsener schwimmen lernen. Bei der DLRG Kiel haben 2018 insgesamt rund 25 Erwachsene an einem Schwimmkurs teilgenommen.

Der schwierigste Aspekt bei solchen Kursen sei, so die Ausbilderinnen Carmen und Lucy, dass Erwachsene viel mehr über Dinge nachdenken, die passieren könnten. Kinder hingegen probieren einfach aus. Im Gegensatz zu Schwimmkursen mit Kindern sei die Kommunikation mit Erwachsenen allerdings deutlich einfacher. Man begegne sich auf »Augenhöhe« und müsse nicht, wie bei Kindern, in Bildern sprechen. Da die Kurse immer mit sehr wenigen Teilnehmern stattfinden, könne auch eine enge Bindung aufgebaut wer-

den. So können die Schwimmstunden immer auf einer vertrauensvollen Basis stattfinden, erklären Carmen und Lucy.

Dieses Vertrauen in die Schwimmlehrer ist auch für Vanessa besonders wichtig. Und Enkhchimeg sagt, dass ihr das Verständnis von Seiten der Ausbilderinnen helfe, sich im Wasser wohlfühlen. Beide sind davon überzeugt, dass es bereits für Kinder wichtig ist, schwimmen zu lernen. Schwimmen zu können vermittele Sicherheit und bereite Spaß.

Vanessa erzählt, dass sie jede Stunde Unterricht mit Freude erlebe und anschließend stolz wieder nach Hause gehe. Denn nach jedem Unterricht bemerke sie einen kleinen Fortschritt. Heute beispielsweise den, dass sie den Schwimmring vom Beckenboden heraufholen konnte. Als Vanessa und Enkhchimeg nach der Stunde in Richtung Dusche gehen, merkt man ihnen den Stolz auf sich selbst an. »Das ist einer der schönsten Aspekte«, sagt Ausbilderin Carmen.

DOROTHEE GERKE, 21. Studiert Deutsch und Pädagogik und arbeitet bei der DLRG ebenfalls als ehrenamtliche Schwimmausbilderin.



Neue Heimat

Die Oma unserer Autorin kam vor vielen Jahren aus der Sowjetunion nach Deutschland. Auch bei den Geflüchteten von heute gilt: Wenn wir uns gemeinsam umeinander kümmern, kann jeder neue Nachbar eine Bereicherung sein

TEXT: DEBORAH ROHNE, FOTOS: DEBORAH ROHNE, PIXABAY

Bewundernd betrachtet die junge Maria den Zug, in den sie im Osten Berlins gleich mit ihrer Familie einsteigen wird. Deutlicher hätte der Unterschied nicht sein können zu dem Wagon, in dem sie zuvor aus Russland kommend eine Woche auf harten Holzbänken hatte schlafen müssen. Es ist das Jahr 1966 – für die damals 18-Jährige Maria eine Zeit der Veränderung. Dieser Zug bringt sie in ihre neue Heimat, in das Aufnahmelager Friedland bei Göttingen und in ein Land, das ihr fremd ist.

Maria Rohne, um die es hier geht, ist meine Großmutter, die eingangs geschilderte Szene hat sie mir viele Jahre

später erzählt. Meine Großmutter hat damals zusammen mit ihrer Familie die Heimat verlassen in der Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Auch heute müssen viele Menschen aus unterschiedlichen Gründen ihre ursprüngliche Heimat verlassen. Was hat meiner Oma geholfen, in der neuen Umgebung mit der Zeit wieder ein vertrautes Zuhause zu finden? Und was hilft den Geflüchteten von heute, um dieses Ziel zu erreichen? Darum soll es in dieser Geschichte gehen.

Zunächst zurück zu meiner Oma. Als Tochter eines russlanddeutschen Wehrmachtssoldaten war sie 1945 in

einem Gefangenenlager in Sibirien geboren worden und wuchs im heutigen Kasachstan auf. Dort hatte sie begonnen, sich ein eigenes Leben fern des Elternhauses aufzubauen mit einer Ausbildung zur Hebamme und einem ebenfalls russlanddeutschen Freund, der sie liebte.

Der russlanddeutsche Vater meiner Oma, als Wehrmachtssoldat Insasse des Gefangenenlagers, hatte über Jahre versucht, nach Deutschland ausreisen zu können. Als ihm die Ausreise endlich bewilligt worden war, hatte meine Oma auch wegen ihres damaligen Freundes nur widerstrebend zugestimmt. Dennoch machte sich die gesamte Familie – Eltern, fünf Geschwister und deren Großmutter – im Zug auf die Reise.

Während der Fahrt in dem modernen Zug ab Ost-Berlin, so hat sie mir später erzählt, betrachtet sie bewundernd die flackernden Lichter der Städte und hört die Kirchturmglocken. Eindrücke, die ihr in diesem Maße fremd waren. Fremd fühlt sie sich auch in den nächsten Wochen und Monaten in Niedersachsen. Ihrem Freund schreibt sie noch lange Zeit und spricht voller Sehnsucht davon, zu ihm in die Sowjetunion zurückzukehren. Irgend-



Flucht hat immer Gründe. Wenn alle sich gemeinsam umeinander kümmern, dann kann jeder neue Nachbar eine Bereicherung sein.



Maria Rohne, die Großmutter unserer Autorin, kam 1966 aus Russland und fand in Deutschland eine neue Heimat.

wann bricht der Kontakt ab – ihr Vater hatte dessen Antwortbriefe einfach unterschlagen.

»Für die Russen waren wir Faschisten und für die Deutschen Russen«, sagt sie heute, »wir haben ja zu Beginn fast nur russisch gesprochen.« Es dauerte lange, bis meine Oma sich in Deutschland einfand und sich an die anderen Gepflogenheiten gewöhnt hatte. Doch mit der Zeit gelang es ihr, in diesem fremden Land eine neue Heimat aufzubauen. Sie verbesserte ihre Deutschkenntnisse, machte eine Ausbildung zur Schneiderin und heiratete zwei Jahre später einen Deutschen.

Meine Oma hat es damals – Mitte, Ende der 1960er Jahre – geschafft, weil sie in ihrer neuen Umgebung freundlich aufgenommen worden war. Sie hat Un-

terstützung erfahren, und sie hat sich auch selbst angepasst an die neue Umgebung. Wenn ich heute mit ihr über diese Zeit spreche, dann sagt sie: »Beide Aspekte sind wichtig: Ich musste das Neue um mich herum akzeptieren, und die anderen Menschen um mich herum haben mich als Neue akzeptiert.« So kann Integration gelingen.

Noch heute lebt sie in der niedersächsischen Kreisstadt Peine, in die sie damals aus dem Auffanglager Friedland mit ihren Eltern gekommen war. Ab und an denkt sie mit Wehmut an ihr altes, deutlich beschwerlicheres Leben in der Sowjetunion zurück, aber auch an die Weite der Landschaft, ihre Freunde und ihr Heimatdorf. Das alles bleibt ein Teil ihres Lebens, ihrer Geschichte, aber ihre Heimat und ihren Lebensmit-

telpunkt hat sie längst in Deutschland gefunden.

Meine Großmutter war und ist nur eine von vielen Menschen, die ihren Weg aus einem anderen Land nach Deutschland suchen. Jedes Jahr kommen etliche Tausend. Sie alle haben ihre Gründe, tragen Träume und Hoffnungen mit sich, die sie mit ihrem Heimatland oder Deutschland verknüpfen. Diese sind vielfältig.

Mit der Globalisierung geht nicht nur eine engere Vernetzung der Welt einher, sie bedeutet auch große Fluktuationsbewegungen. Wie die anderen westlichen Industriestaaten zieht auch Deutschland Menschen an oder Menschen gehen von hier fort. Laut Statistischem Bundesamt zogen im Jahr 2018 1,6 Millionen Menschen nach Deutschland, während 1,2



Mohsen Razaei kam 2018 aus dem Iran nach Deutschland und traf nach den Fluchtstrapazen auf viele freundliche Menschen.

Millionen das Land verließen – eine Nettozuwanderung von knapp 400.000 Menschen.

Die Gründe für einen Zuzug sind vielfältig. In den Medien werden vor allem die Asylsuchenden thematisiert, die laut der Zentrale für politische Bildung 2015 die größte Gruppe an Zuwanderern ausmachte, seitdem jedoch stetig abnimmt. Fast dieselbe Anzahl entstammte 2015 einem anderen EU-Mitgliedsstaat. Die deutlich kleineren Gruppen bilden ausländische Studenten, Personen, die vom Familiennachzug betroffen sind und diejenigen, die einen Aufenthaltstitel zum Zweck der Erwerbstätigkeit erteilt bekommen haben.

Jeder von ihnen trägt eine eigene Geschichte mit sich, die jedoch nicht in den Statistiken zu finden ist.

Zum Beispiel Mohsen Razaei. Vor 39 Jahren wurde er in Teheran, der Hauptstadt des Irans, geboren und wuchs dort

auf. Im Frühjahr 2018 hat er seine Heimat unfreiwillig verlassen, nach dreimonatiger Flucht über die Balkanroute kam er nach Deutschland. In seiner Heimat hatte er einen guten Beruf als Elektrotechniker, war verheiratet und hat eine heute 18-jährige Tochter.

Eine drastische Veränderung trat ein, als Mohsen vom Islam zum Christentum konvertierte – als Einziger seines Umfeldes. Diese Entscheidung führte zu zahlreichen Repressalien. Freunde wandten sich von ihm ab, in seinem Job konnte er nicht länger arbeiten, er verlor sein Haus und selbst seine Ehe scheiterte. Für ihn gab es nur eine Möglichkeit, dem zu entkommen: Er traf die Entscheidung zur Flucht, denn ein glückliches Leben im Iran erschien ihm unmöglich zu sein.

Heute lebt er in Eutin, über Bekannte, die in der Flüchtlingshilfe arbeiteten, habe ich Kontakt zu ihm bekommen. Für ihn war es wie ein Wunder, nach den

Fluchtstrapazen so freundlichen Menschen zu begegnen und eine Polizei zu erleben, die ihn als Menschen und nicht wie einen Verbrecher wahrnahm und behandelte. Heute ist er sich sicher, dass er in Deutschland eine neue Heimat gefunden hat, die ihm die Ausübung seines Glaubens gewährleistet und wo er keine Gewalt zu befürchten hat. Er ist sich einer guten Zukunft gewiss, die er im Iran nicht haben konnte.

Fleißig lernt Mohsen Deutsch, er arbeitet als Installateur von Rolläden, hat eine christliche Gemeinde und neue Freunde gefunden. Seine immer noch im Iran lebende Tochter vermisst er sehr. Seine Ziele und Wünsche sind fest mit seiner neuen Heimat verknüpft. Für ihn steht fest: »Deutschland hat mir Gutes getan, also möchte ich hier Gutes tun.«

Mohsen Razaei, der vor wenigen Jahren aus dem Iran Geflüchtete, und meine Oma, die ihr früheres Zuhause bereits vor gut einem halben Jahrhundert verlassen musste – für sie beide so wie für viele andere Menschen in vergleichbaren Situation gilt, dass niemand seine Heimat freiwillig verlässt. Flucht hat immer Gründe. Und wenn wir alle uns gemeinsam umeinander kümmern, dann ist jeder neue Nachbar eine Bereicherung. Egal woher er oder sie kommt.

DEBORAH ROHNE, 20. Studium der Geschichte und der Politikwissenschaften, will in die Forschung, in den Journalismus oder ins Verlagswesen.



Starthilfe für ein besseres Leben

Manchmal wachsen Kinder in einem Heim auf statt in ihrer Ursprungsfamilie. Für Betroffene kann das eine große Chance sein

.....**TEXT: LUISE BARTSCH UND JOHANNA MÜLLER, FOTOS: PIXABAY**.....

Lena ist 21 Jahre alt, wohnt in Kiel und betreut zurzeit Kinder und Senioren. Im nächsten Jahr will sie ihr Französisch-Studium beginnen und später einmal Lehrerin werden. Nick ist ebenfalls 21. Seine Ausbildung als Metallbauer hat der zugezogene Kieler vorzeitig abgebrochen und ist im selben Betrieb nun als Helfer angestellt. Neben dem Wohnort verbindet die beiden vor allem eines: Jahrelang haben sie nicht zu Hause bei ihren Eltern gelebt. Lena kam im Alter von zwölf Jahren ins Heim. Nicks Mutter gab ihren Sohn ab, als der neun Jahre alt war.

Etwa 6500 Kinder und Jugendliche in Schleswig-Holstein wohnten 2018 laut Landesjugendamt nicht bei ihren Eltern, sondern in Einrichtungen der stationären Kinder- und Jugendhilfe. Bundesweit waren es im selben Jahr fast 150.000 (destatis.de). »Bereits seit 2005 steigen die Zahlen der Inobhutnahmen kontinuierlich an«, erklärt Florian Krenz, Referent für Kinder- und Jugendhilfe beim Diakonischen Werk Schleswig-Holstein.

Dass der Aufenthalt in einem Heim für ein Kind manchmal die bessere Alternative sein kann als das Verbleiben in einem problematischen Umfeld, darum soll es in dieser Geschichte gehen. Jede von uns Autorinnen hat jeweils eine beschriebene Person während ihrer Schulzeit kennengelernt. Beide – Lena wie auch Nick – möchten in diesem Text nur

mit ihrem Vornamen zitiert werden. Der Großteil der von Heimerziehung betroffenen Kinder stammt aus ärmeren Haushalten. So auch Nick. Seine Mutter lebt von Hartz IV und war schon früh mit der alleinigen Erziehung ihres Sohnes überfordert. Er sei kein einfaches Kind gewesen, muss Nick heute gestehen. Wutausbrüche waren an der Tagesordnung. Früh wurde bei ihm eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) diagnostiziert, als Kind musste er sich häufiger in Kliniken aufhalten.

Dass er später von seinem alkoholkranken Stiefvater regelmäßig verprügelt wurde, befeuerte sein Trotzverhalten.

Lena hingegen wuchs mit zwei Geschwistern in einem Einfamilienhaus in der Nähe einer größeren Stadt auf. Ihre Eltern sind beide berufstätig, eigentlich dürfte es ihr an nichts fehlen. Doch im Alter von acht Jahren widerfuhr ihr Unausprechliches. Sie erlebt im privaten Umfeld eine schlimme Erfahrung, ihre Eltern sind ahnungslos. Noch heute fällt es ihr schwer, darüber zu sprechen.



Nicht alle Kinder können in einem behüteten Familienumfeld aufwachsen. Bei einem problematischen familiären Umfeld kann die Inobhutnahme in einer stationären Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe eine Hilfe sein.

Ihr Trauma versucht das Mädchen alleine zu bewältigen. Bald darauf greift sie zum Alkohol, mit zwölf Jahren zieht sie ihre erste Linie Kokain. Nur ihre unkontrollierten Aggressionen bekommen ihre Eltern zu spüren und handeln dar-

fahren, dass er die nächste Zeit in einem Heim leben würde. Einen Tag später waren seine Sachen bereits gepackt und er auf dem Weg in die nächstgelegene Einrichtung in einer fremden Stadt. In seiner ersten Nacht konnte Nick kein Auge



Natürlich wachsen Kinder am besten in ihren Familien auf. Manchmal hilft aber der Aufenthalt in einem Heim, dass aus ihnen selbstbewusste Menschen werden.

aufhin. Sie geben Lena in die Obhut des Jugendamtes, kurz darauf findet sie sich in einem Heim im Norden Schleswig-Holsteins wieder.

Viele Eltern besäßen falsche Vorstellungen über Heime, so Referent Krenz von der Diakonie: »Sie denken dabei eher an eine Art Werkstatt, als an ein Zuhause auf Zeit« weiß er aus der Zeit, als er selbst noch bei einem Jugendamt gearbeitet hat. Eine Werkstatt, in der Eltern ihre »kaputten« Kinder abgeben und »reparieren« lassen könnten. Doch wesentliches Ziel eines Aufenthalts in einem Heim sei die Rückkehr ins Elternhaus. Dabei stehe das Kindeswohl aber immer an erster Stelle, sodass in manchen Fällen statt der Rückkehr in die Familie die Vorbereitung auf ein eigenständiges Leben in den Vordergrund rücke.

Der kleine Junge Nick hatte damals von einem Moment auf den anderen er-

zumachen. Zu fremd war sein neues Zuhause, von einfachsten Situationen fühlte er sich überfordert und unternahm einige Fluchtversuche. Mit seinem ersten Erzieher stand er auf Kriegsfuß, war aufmüppig und hielt sich nicht an Regeln.

Doch als aus Tagen Wochen und schließlich Monate wurden und die Mutter immer noch nicht zu Besuch kommen wollte, gewöhnte er sich langsam an die neue Umgebung. Geschämt habe er sich anfangs dennoch. Auch Lena, herausgerissen aus ihrem gewohnten Umfeld, hatte zu Beginn ihres Heimaufenthalts große Schwierigkeiten, sich mit der neuen Situation zurechtzufinden.

Der Kontakt zu ihrem Umfeld, auch zu ihren Eltern, wurde ihr in den ersten zwei Monaten untersagt. Keine Treffen, keine Anrufe, keine Briefe. Komplette Kontaktsperre, hieß es vom Jugendamt. Kontaktsperren sind bei Kindern und Ju-

gendlichen, die ins Heim kommen, nicht selten. Die Länge dieser Sperren variiert je nach Einrichtung. Lena sollte diese Zeit nutzen, um von ihrem Umfeld abschalten zu können. Lena fühlte sich allein gelassen. Sie rebellierte ständig und wollte nur nach Hause. Nach der Sperre konnte sie einen Monat später das Heim wechseln. Sie zog in eine Einrichtung, die sich in der Nähe ihrer Eltern befand.

»Im Normalfall versuchen wir die Eltern so gut es geht in das Leben ihrer Kinder mit einzubeziehen«, sagt Referent Krenz. So gebe es Besuchswochenenden, Freitags könnten die Kinder abgeholt und am Sonntag wieder zurückgebracht werden. »Das setzt natürlich die Bereitschaft der Eltern voraus.« Nur bei bestimmten Fällen, die glücklicherweise die Ausnahme darstellen, verhängt das Jugendamt ein temporäres Kontaktverbot.

Nick empfand das Leben im Heim insgesamt als langweilig. Innerhalb der Wohngruppe war er am liebsten für sich. Je älter er wurde, umso mehr schottete er sich ab. Die meiste Zeit verbrachte er auf dem Bolzplatz oder traf sich mit Freunden, die er sich vor allem außerhalb des Heimes suchte. Innerhalb des Heimes hatte Nick nur einen wichtigen Kontakt, der noch heute sein bester Freund ist.

Für Lena hingegen wuchsen ihre Mitbewohner zu ihrer zweiten Familie heran. Zusammen durchlebten sie Höhen und Tiefen, brachten einander zum lachen; Streitereien gab es auch, aber die waren schnell wieder vergessen. Gemeinsame Film- und Kochabende stärkten den Zusammenhalt. Daneben gab es für die beiden aber auch häusliche Pflichten wie abwaschen, fegen oder Müll rausbringen, die regelmäßig neu verteilt wurden.

Nach drei Jahren konnte die damals 15-jährige Lena wieder zurück zu ihrer Familie. Das Verhältnis hat sich seitdem deutlich gebessert. Wenn sie heute zurückblickt, bereut sie ihr Verhalten von damals. Vor allem das oft grundlos respektlose Verhalten gegenüber ihren Eltern tut Lena heute sehr leid. Dass Lena wieder zu Hause lebt, macht besonders ihre Mutter glücklich. Ihr Kind würde

sie nicht noch einmal weggeben wollen, sagt sie heute.

Acht Jahre und drei Heime später war auch Nick wieder ausgezogen. Doch statt zu seiner Mutter zog der nun 17-Jährige in seine erste eigene Wohnung. Einmal die Woche musste er sich zwar weiterhin mit seinem Betreuer treffen, doch steht er seitdem auf eigenen Beinen. Das Verhältnis zu seiner Mutter sei noch immer »speziell«, wie er sagt. Neben einigen Anrufen besucht er sie nur selten. Reden über das Geschehen in der Vergangenheit mag er mit ihr nicht.

Dass Kinder so lange im Heim aufwachsen, ist nicht die Regel. Vielmehr verkürze sich die Aufenthaltsdauer immer mehr, so Referent Krenz. Heute würden die Jugendämter vor allem daran arbeiten, die Situation in den Herkunftsfamilien soweit zu verbessern, dass Kinder und Jugendliche wieder in der eigenen Familien leben können.

Diese Entwicklung habe »sicherlich auch mit der Kostenentwicklung in der Kinder- und Jugendhilfe zu tun«, folge aber vor allem der Einsicht, dass Kinder

»am besten in ihren Familien aufgehoben« sind. Ein Heimaufenthalt koste monatlich fast 4000 Euro, so Krenz. Getragen werde dies vor allem von den Kommunen. Für die betroffenen Kinder aber wäre ein Verbleib im Elternhaus meist nicht die bessere Option.

LUISE BARTSCH, 19. Studium der Soziologie und Politikwissenschaften, möchte im Journalismus arbeiten.



Die Zeit im Heim hat Lena und Nick besonders geprägt. Zwiegespalten blicken sie auf ihre Vergangenheit zurück. Auch wenn es manchmal sehr viel Kraft gekostet hat, konnten sie über sich selbst hinauswachsen und sind nun dabei, sich ein eigenes Leben aufzubauen.

JOHANNA MÜLLER, 21. Studiert Deutsch und Sprachwissenschaften und ist noch ohne konkretes Berufsziel.



WAS WOLLEN WIR?

- Soziale und kreative Projekte miteinander verknüpfen und fördern.
- Mehr Menschen mit den Themen Armut und Obdachlosigkeit erreichen.
- Spaß nie zu kurz kommen lassen.

WAS HEISST DAS GENAU?

Projekte und Events aus allen kreativen Bereichen: Musik, Kunst, Theater, Literatur ... Kreatives eben!

Wir suchen auch kreative Menschen aller Art, die mit uns zusammenarbeiten wollen, und ehrenamtliche Helfer/innen.



Spenden an:
Spendenkonto HEMPELS
Betreff: HEMPELS Kreativ
Evangelische Bank eG
IBAN: DE13 5206 0410 0206 4242 10
BIC: GENODEF1EK1



HEMPELS Kreativ gibt bald ihren ersten Newsletter heraus. Schick uns eine E-Mail, damit wir Dich weiter informieren können:
kreativ@hempels-sh.de / +49 (0) 431 67 44 94

HEMPELS

kreativ

»Zu Hause ist es schöner«

Die meisten an Alzheimer erkrankten Menschen werden zu Hause gepflegt. Was fordert diese nicht einfache Aufgabe den Angehörigen ab?

TEXT: FINJA KLAHN, FOTOS: PETER WERNER

»Es ist wichtig, dass die Kinder auch ihren Freiraum haben. Die machen sowieso schon viel, zum Beispiel bekochen sie mich«, sagt Hedwig Moll mit einem sanften Lächeln auf den Lippen. Sie ist 92 und an Alzheimer erkrankt.

Was das alltägliche Leben mit der Krankheit für die sie pflegenden Angehörigen bedeutet, darum soll es in diesem Text gehen. Fünf Kinder hat Frau Moll, mit ihrer 59 Jahre alten Tochter Ina bin ich heute im Wohnhaus der Familie verabredet, in einem Haus an einem See irgendwo in der Nähe von Plön. Tochter und Mutter haben darum gebeten, beider Namen zu verändern. Das Thema solle im Vordergrund stehen, nicht sie als Personen.

Begonnen hatte alles vor zehn Jahren. »Meine Mutter hat damals beim Kochen ein paar Abläufe vergessen«, erinnert sich Tochter Ina. Ihr damals noch lebender Vater bemerkte, dass das Essen nicht mehr ganz so wie früher schmeckte. Bald war klar: Die Mutter und Ehefrau ist im Anfangsstadium an Alzheimer erkrankt.

Laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft leiden in Deutschland etwa 1,1 Million Menschen an Alzheimer. Zwei Drittel von ihnen leben in priva-

ten Haushalten und werden dort meist von Angehörigen gepflegt. Auch die Familie Moll hat sich dazu entschieden, der Mutter so lange wie möglich die vertraute Umgebung zu erhalten.

Dafür arbeiten die fünf Geschwister Hand in Hand. Alle zwei Tage wechseln sie sich ab, Tochter Ina, die als Sekretärin im Anästhesiebereich arbeitet, kommt vor allem an den Wochenenden. So steht immer jemand bereit, auch an Feiertagen oder während der Urlaubszeiten. Gemeinsam betreuen sie ihre Mutter, die früher als medizinisch-technische Assistentin gearbeitet hat, im Elternhaus, das der 2018 mit 91 Jahren verstorbene Vater, von Beruf Maurer und Architekt, selbst entworfen und gebaut hat.

»Es hilft uns, dass wir alle in Teilzeit beschäftigt oder selbstständig sind«, sagt Tochter Ina, die ihren eigenen Lebensmittelpunkt eineinhalb Autostunden entfernt in Flensburg hat. Ihre Mutter ist nicht nur auf ihre Kinder angewiesen, sie erfährt auch Unterstützung durch die Pflegediakonie. Jeden Morgen kommt diese zur Körperpflege. Auch wenn die 92-Jährige noch einiges selbst erledigen kann, ist es doch nicht mehr so einfach wie früher.

Bei meinem Besuch bemerke ich, dass sie sich an vieles noch erinnern kann, besonders wenn Tochter Ina sie auf etwas hinweist. Doch das Kurzzeitgedächtnis ist schlechter geworden, sagt die Tochter. Manchmal beobachtete sie bei ihrer Mutter einen schnellen Wechsel zwischen scheinbar in der Realität zu sein und dann wieder völliger Desorientierung.

Ein Pflegeheim

stand nie zur Debatte

Denn kennzeichnend für Alzheimer sind Gedächtnisstörungen und Störungen des Denkvermögens, was den Alltag erschwert. So auch für die fünffache Mutter. »Man muss aufpassen, dass sie nicht die Treppe runterfällt oder dass vergessen wurde, den Herd auszumachen«, zählt Ina nachdenklich auf. Dabei wirft sie einen fürsorglichen Blick zu ihrer Mutter. »Aber ich warte nicht jedes Mal, dass einer von euch kommt, bevor ich die



Kennzeichnend für Alzheimer sind Gedächtnisstörungen: Die Pflege Betroffener ist für Angehörige immer eine große Herausforderung; kleine Gedächtnisstützen können im Alltag helfen.

Treppe benutze«, wendet Frau Moll ein und lacht dabei.

Trotz des Arbeitsaufwands stand es für die Kinder nicht zur Debatte, die Mama in ein Pflegeheim zu geben. »Unsere Mutter wollte von Anfang an solange wie es eben geht zu Hause bleiben«, sagt Tochter Ina. Andere tun es, müssen es tun, weil die Pflegeaufgabe sie physisch und psychisch überfordert. Geliebte Angehörige in einem zerbrechlichen Zustand zu erleben, kann schon eine große Herausforderung sein.

Zu dieser Herausforderung kommt noch eine andere – die finanzielle Situation. »Von der Krankenkasse bekommen wir einen Zuschuss für den Pflegeaufwand«, sagt die Tochter. Einmal hatten sie deshalb zwei Personen zu

ihrer Unterstützung eingestellt, »aber das war auf Dauer nicht tragbar«. Deshalb machen die Kinder es jetzt wieder allein, lediglich an zwei Tagen in der Woche besucht die Mutter kostenlos ein Pflegeheim zur Tagespflege.

Als ich Ina Moll frage, warum sie das alles mit so einer Überzeugung macht, antwortet sie ganz selbstverständlich: »Es ist ein Geben und Nehmen. Meine Mutter hat mir damals sehr geholfen, als mein Sohn noch klein war. Jetzt möchte ich ihr etwas zurückgeben und ihre Wünsche erfüllen, soweit es eben möglich ist.«

Auch die alte Dame Moll weiß das sehr zu schätzen, was ihre Kinder für sie tun. Deshalb möchte sie ihnen auch ein wenig Freiraum ermöglichen und

besucht zwei Mal in der Woche die Tagespflege. »Aber gerne gehst du da nicht hin, Mutti«, erinnert Tochter Ina sie. »Sagen wir mal so«, antwortet die, »ich gehe nicht ungerne dahin, aber zu Hause ist es einfach viel schöner.« Tochter Ina bestätigt das mit einem Nicken. In dem Punkt sind sie sich einig. Denn »jeder Aufenthalt in meinem Elternhaus ist wie ein Kurzurlaub«, sagt die Tochter, »hier ist einfach mein Zuhause, der Ort, an dem ich aufgewachsen bin.«

Ein Kurzurlaub bei der zu pflegenden Mutter, der jedes Mal aber auch mit viel Stress verbunden ist. Die lange Anreise aus Flensburg, dort die Aufgaben im eigenen Haushalt erledigen, diese und jene andere Aufgabe nicht vernachlässigen. »Das kann schon ganz schön



Manchmal das scheinbare Leben in der Realität, dann wieder völlige Desorientierung: Die Pflege dementer Angehöriger erfordert viel Aufmerksamkeit (Symbolfoto).

anstrengend sein. Doch sobald ich dann hier bin, entschleunige ich mich«, bemerkt Tochter Ina.

Dann »erledigt man die Aufgaben, die hier im Haus anstehen«, sagt sie, schält dabei einen großen Korb voller Äpfel aus dem eigenen Garten und bietet mir ein Stück an. Es gibt viel zu tun auf dem zweitausend Quadratmeter großen Grundstück. Neben Gartenarbeit und Haushalt fallen auch Reparaturen an. Jedes der fünf Geschwister kümmert sich um einen ganz bestimmten Bereich im Haus. So trägt jeder dazu bei, dass es funktioniert.

Tochter Ina hatte zunächst Bedenken, ob ihre Mutter sich mit dieser ständigen Abwechslung wohlfühlen würde, wenn alle paar Tage jemand anderes um sie herum ist. Sie merkte aber schnell, dass gerade das Luxus ist. »Für andere mag Luxus bedeuten, ein teures Auto

vor der Tür zu haben«, sagt sie, »aber für uns bedeutet Luxus diese Freiheit und Abwechslung, die wir hier haben, indem wir unsere Mutter in dem großen Haus pflegen.«

Sehr gerne nehme sie diese Aufgabe auf sich, sagt sie nun noch einmal. Sie weiß aber auch, dass sie das keine fünf Jahre mehr machen könnte. Die Doppelbelastung mit den zwei Haushalten und die wenige Zeit mit ihrem Ehemann am Wochenende bringen Angehörige wie sie auch an gewisse Grenzen. Um sich Zeit für ihren Mann zu nehmen, haben die beiden eine Vereinbarung getroffen: Sonntags wird sie pünktlich zum Tatort wieder zu Hause zu sein.

Am Wochenende darauf fährt sie dann erneut zu ihrer Mutter, zurück in ihr zweites Zuhause.

FINJA KLAHN, 20. Studiert Soziologie und Deutsch und möchte in die Öffentlichkeitsarbeit.



Aufgeben ist keine Option

*Viele junge Menschen sorgen sich zunehmend um den Zustand der Welt. Was bedeutet das für das alltägliche Handeln eines Einzelnen?
Ein Beispiel*

TEXT: HAUKE EHLBECK UND TRISTAN LENK
FOTOS: JAN LEUTERT, PIXABAY

Die Welt steht vor einer ungewissen Zukunft. Laut einer Studie der Organisation Climate Central, über die vergangene Herbst unter anderem die Süddeutsche Zeitung berichtete, wird bis 2050 ein Anstieg der Weltmeere um bis zu 30 Zentimeter erwartet. 300 Millionen Menschen wären davon bedroht, in Deutschland hätte die gesamte Nordseeküste mit den Folgen zu kämpfen.

Bei gleichbleibender Erderwärmung rechnet der Weltklimarat bis Ende des Jahrhunderts gar mit einem Anstieg des Meeresspiegels zwischen 60 bis 110 Zentimeter. Wenn der Meeresspiegel steigt, täglich Tierarten aussterben und extreme Wetterereignisse fast zur Normalität werden, dann steht für manche Menschen fest, dass Zeit zum Handeln ist. Vor allem für viele aus unserer jungen Generation trifft das zu.

Viele andere bezweifeln weiterhin eine mögliche Gefahr. Präsident Donald Trump ist mit den USA aus dem Pariser Klimaabkommen ausgestiegen, und auch die Politik in Deutschland erscheint handlungsunfähig angesichts der Größe der Aufgabe. Was aber löst all das gerade bei jungen Menschen aus, um deren Zukunft es hier geht? Was bedeuten diese Fragen für das Lebensgefühl unserer Generation, wie verändern sich alltägliches Verhalten und Handeln?

Um solche und ähnliche Fragen soll es in diesem Artikel gehen. Wir haben uns deshalb mit der Kielerin Sina Dallmann

getroffen. Sie ist 23, hat einen Bachelor in Ernährungswissenschaften und macht derzeit eine Ausbildung zur Kauffrau für Marketingkommunikation mit Schwerpunkt Social Media. Sina gehört wie viele aus unserer Generation zu denen, die auf die Straße gehen und mit der Klimaschutzbewegung »Fridays for Future« die Politik zum Handeln auffordern. Sie ist keine Aktivistin, sie ist einfach eine junge Frau, die sich wegen des Umgangs von Politik und Gesellschaft mit dem Klimawandel um ihre und unsere Zukunft sorgt.

Dabei sieht sie nicht nur die Regierungen in der Verantwortung. Jeder Stein,

der ihr von Seiten der Politik in den Weg gelegt werde, motiviere sie, gerade als Individuum mehr zu tun. Zuerst verzichtete sie auf Fleisch und lebt seit zwei Jahren vegan. Sie kauft Kleidung, Elektronik und anderes aus zweiter Hand, versucht Verpackungsmüll im Supermarkt zu vermeiden und nutzt das Fahrrad und den öffentlichen Nahverkehr soweit möglich.

»Man muss Vorbild sein«, sagt Sina, »wenn von der Politik nicht die Nachhaltigkeit gefördert wird, muss man halt selber handeln.« Manchmal bekomme sie aber auch durchaus negative Reaktionen zu spüren. Doch während es bei



»Man muss Vorbild sein«: Die 23-jährige Sina Dallmann sorgt sich um die Zukunft und stellt ihr eigenes Handeln darauf ab.

ihr zunächst noch Unbehagen auslöste, wenn andere sie als »nervige Veganerin« abstempelten, lassen sie solche Sprüche heute kalt.

Für junge Menschen wie Sina – und sie ist hier beispielhaft für Motivation und Handeln vieler anderer aus ihrer, unserer Generation – steht das Bewusstsein über die Bedeutung eigenen Handelns im Vordergrund. »Wenn man zehn Leute nervt und einen zum Nachdenken bringt, ist das schon etwas«, sagt sie.

Den Umgang mit Klimawandelleugnern und mit dem menschlichen Einfluss darauf empfindet sie allerdings als schwierig. Denn mit rationalen Argumenten stoße man bei denen meist auf taube Ohren. Aufgeben ist für Sina trotz all der Hindernisse aber keine Option, und die Gefahr einer gesellschaftlichen Spaltung aufgrund immer weiter auseinander gehender Ansichten sieht sie nicht. Es gäbe schließlich nicht nur schwarz und weiß, sondern auch manchen Grauton dazwischen.

Doch was tun, um nicht nur Einzelpersonen wie Sina zur Abkehr von jahrelang gewohntem Handeln zu bewegen? Sondern eine gesamte Gesellschaft? Sina hält an diesem Punkt Verbote für unumgänglich, man müsse die aber mit Anreizen kombinieren, um den Zugriff auf nachhaltige Alternativen gerade für den Einzelnen finanziell möglich zu gestalten. Konkret müssten beispielsweise Investitionen in den Öffentlichen Nahverkehr mit einer Steuer auf Inlandsflüge kombiniert werden. Diese und noch radikalere Maßnahmen seien nicht mehr zu vermeiden, wenn man den Planeten retten wolle.

Die Schwedin Greta Thunberg setzte den Grundstein des kollektiven Protests. Die junge Klimaaktivistin campierte aus Wut über die stagnierende Klimapolitik zunächst vor dem schwedischen Reichstag und startete mit ihren Schulstreiks eine Bewegung, die das gesellschaftliche Klima weit über Schweden hinaus veränderte.

Auch in Deutschland brachte die daraus erwachsene Bewegung »Fridays for Future« bereits Millionen Menschen auf die Straße und machte so die Bedrohung durch den Klimawandel zum Thema



Es gibt keine zweite Erde: Viele auch sehr junge Menschen machen auf die durch den Klimawandel entstehen könnenden Gefahren aufmerksam.

Nummer eins. Einiges ist seither passiert, doch die Debatte wird noch immer kontrovers geführt. Auf der einen Seite die Leugner des menschengemachten Klimawandels, auf der anderen auch noch radikalere Gruppierungen wie »Extinction Rebellion«, die eine 180-Grad-Wende der Politik fordern.

Es wird deutlich, dass sowohl nachhaltiges Handeln als auch politischer Aktivismus bei vielen jungen Menschen als richtige Mittel gesehen werden, auch wenn nicht alle bereit sind, ihren Konsum einzuschränken. Ohne politischen Wil-

len, auch zunächst radikal erscheinende Maßnahmen zu ergreifen, scheint es aber unwahrscheinlich, dass der Klimawandel wirkungsvoll bekämpft werden kann.

Und Sina, was glaubt sie, wie in 30 Jahren unser Planet aussehen wird? Optimismus und Pessimismus würden sich bei ihr, die sie ihr Handeln bereits deutlich verändert hat, die Waage halten, antwortet sie uns. Aber sie stellt klar: »Wir sind die Generation, die anpacken kann«. Es bleibt abzuwarten, ob es auch der Politik gelingt, die richtigen Antworten zu finden.

HAUKE EHLBECK, 26, studiert Volkswirtschaftslehre und will in den Journalismus.



TRISTAN LENK, 21, studiert Geschichte und Politikwissenschaften. Berufsziel: Journalismus.



Dicke Luft

Überall entstehen Shisha-Bars, in denen vor allem junge Leute Wasserpfeife rauchen. Viele unterschätzen die damit verbundenen Gefahren

..... TEXTE: CARLA SCHÄCKEL, FOTOS: UNSPLASH, PIXABAY

Ich atme die kühle Abendluft ein, während ich meinem Ziel näher komme. Ein weiterer tiefer Atemzug, und ich spüre, wie sich meine Lungen mit frischem Sauerstoff füllen. Ich weiß, dass sich das gleich ändern wird. Noch bevor ich den Ort betreten habe, den ich gerade ansteuere, liegt bereits ein leicht süßlicher Geruch in der Luft.

.....

Die meisten in der Bar halten Schläuche in den Händen

.....

Meine Augen fokussieren jetzt ein beleuchtetes Schild, das über einem kleinen Laden hängt und auf dem »Shisha • Hookah Bar« steht, eine Bar, in der Shisha-Wasserpfeifen geraucht werden können. Die Ladenfenster sind aus Milchglas – ich kann nicht hindurchsehen. Der süßliche Geruch wird stärker. Musik dringt nach draußen. Ich atme noch einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Als ich die Tür öffne, strömt mir eine ganz Rauchschwade entgegen. An diesem Ort bin ich mit Lucas verabredet, einem 23 Jahre alten Bekannten,

um mit ihm darüber zu sprechen, warum auch er Shisha raucht und ob er die gesundheitlichen Gefahren sieht.

In einer Kieler Shisha-Bar will ich ihn treffen, es gibt solche Läden inzwischen aber auch in praktisch jeder anderen Stadt. Insgesamt 6000 Shisha-Bars sollen in Deutschland in Betrieb sein, wie das Handelsblatt vergangenes Jahr eine Schätzung des Statistischen Bundesamtes zitiert. Zum Vergleich, ebenfalls aus dem Handelsblatt zitiert: McDonalds betreibt in Deutschland rund 1500 Filialen.

Drinnen in der Kieler Shisha-Bar schallt Deutschrap aus den Lautsprechern. Der Raum ist durch den Rauch etwas vernebelt, ich entdecke meinen Bekannten Lucas und lasse mich ihm gegenüber auf eine Couch fallen. Dann werfe ich einen Blick durch den Raum: Kleine Grüppchen sitzen verteilt an runden Tischen, lachen, rauchen und wippen mit ihren Köpfen zu der Musik. Die meisten von ihnen halten Schläuche in den Händen, an denen sie im regelmäßigen Abstand ziehen.



Eine Shisha-Wasserpfeife, wie es sie in mittlerweile 6000 deutschen Shisha-Bars gibt.



Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zwischen zwölf und 17 Jahren hat schon einmal eine Wasserpfeife geraucht. Tendenz: steigend (Symbolfoto).

WO DIE SHISHA HERKOMMT, WAS DIE GEFAHREN SIND

Die Shisha beziehungsweise Wasserpfeife kommt ursprünglich aus dem orientalischen Raum. In vielen arabischen Ländern ist sie fester Bestandteil der Kultur. Das gemeinsame Rauchen der Wasserpfeifen gilt dort als Symbol der Gastfreundlichkeit.

Mittlerweile ist die Shisha auch bei uns weit verbreitet, vor allem bei jungen Leuten. Der Aufenthalt in Shisha-Bars ist erst ab 18 erlaubt, Jüngere konsumieren vor allem zu Hause. Eine Shishapfeife besteht aus einem Wassergefäß, einer Rauchsäule, einem Kopf und einem Schlauch mit Mundstück. In den Kopf wird ein spezieller, stark aromatisierter und meist nikotinhaltinger Pfeifentabak gelegt, der unter anderem mit Glycerin versetzt ist, um nicht

auszutrocknen. Über den Tabak wird eine perforierte Alufolie gespannt, auf die glühende Holzkohle platziert wird. Die Hitze lässt den feuchten Tabak verschwelen. Rauch entsteht und wird durch die Rauchsäule in das Wassergefäß geleitet.

Mediziner verweisen auf die gesundheitlichen Gefahren. Die im Rauch enthaltenen Schadstoffe wie Kohlenmonoxid, polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe und tabakspezifische Nitrosamine sind krebserzeugend. Und wegen des größeren Rauchvolumens nehme ein Konsument eine viel größere Schadstoffmenge auf als beim Rauchen von Zigaretten. Auch werde die Suchtgefahr unterschätzt.

Auch Lucas bewegt seinen Kopf zu der Musik hin und her. In einer Hand hält er sein Handy und tippt darauf herum, in der anderen befindet sich ebenfalls der Schlauch einer Wasserpfeife. Ich frage Lucas, welche Tabakgeschmacksrichtung er sich bestellt hat. Lucas sieht auf und ruft mir zu: »Lemon Chill«. Ihm scheint die Shisha zu schmecken.

Doch je länger ich mit ihm in der Bar sitze, umso schlechter geht es mir. Ich habe das Gefühl, dass ich keinen Sauerstoff mehr bekomme. Obwohl ich selbst nicht aktiv rauche, breitet sich in mir ein leichter Schwindel aus. Mir wird abwechselnd heiß und kalt und ich frage mich, was ich meinem Körper hier eigentlich antue. Nachdenklich sehe ich zu Lucas, der einen Zug nach dem anderen nimmt.

Schließlich frage ich ihn, ob er keine Beschwerden habe. Er lächelt und erklärt, dass er schon Shisha rauche, seit er 18 war. In den vergangenen fünf Jahren habe er sich daran gewöhnt. Damit steht er nicht allein: Laut aktuellem Tabakatlas des Deutschen Krebsfor-

schungszentrums hat knapp ein Drittel der Kinder und Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren schon einmal eine Wasserpfeife geraucht. Tendenz: steigend.

»Wie bist du eigentlich auf das Shisharauchen gekommen?«, frage ich Lucas neugierig, als er mit seinem Mund gekonnt Rauchringe formt. »Über meine Freunde«, antwortet er mir. »Auf Partys wurde ab und zu mal eine Wasserpfeife angemacht, und dann hat man das selbst ausprobiert.« Jetzt sei es so, dass zu Hause beim Chillen automatisch immer eine Shisha auf dem Tisch stehe.

Ich frage mich still, ob das nicht irgendwelche Auswirkungen auf die Gesundheit hat, wenn man regelmäßig so viel raucht. Denn auch Shishatabak enthält Nikotin und viele andere Schadstoffe. »Du spielst doch Football«, frage ich Lucas also, »ist das Shisharauchen nicht schlecht für deine Kondition?« Lucas beichtet mir jetzt, dass er nach einer längeren Verletzungspause tatsächlich festgestellt

habe, dass sich seine Lungen schwerer angefühlt haben.

Ob er schon abhängig sei, will ich nun also wissen. »Ja«, antwortet er mir, das denke er schon. Aber damit aufhören wolle er auch nicht, dafür mache es ihm zu viel Spaß. Da er aber wisse, dass Shisharauchen für den Körper schädlich sei, könne er sich gut vorstellen, das Rauchen künftig auf einen bis zwei Tage die Woche zu reduzieren.

Ich halte es in der Bar nicht mehr länger aus. Ich fühle mich schlecht und mir ist schwindelig. Ich verspüre den Drang nach frischer Luft. Das Atmen fällt mir schwer, als ich mich nach einer halben Stunde verabschiede. Als ich aufstehe, schwanke ich leicht und schließe kurz meine Augen, um mein Gleichgewicht wiederzuerlangen. Die laute Musik nehme ich nur noch gedämpft wahr. Hastig mache ich die Tür auf, kalte Luft strömt mir entgegen. Ich merke, wie mein Körper nach dieser frischen Luft schreit. Ich atme die kühle Abendluft ein, während ich mich weiter von der Shishabar entferne. Der süßliche Geruch verschwindet, ich kann wieder klar denken.

Erleichterung breitet sich in mir aus. Mir geht es besser.

CARLA SCHÄCKEL, 20. Studiert Deutsch und Soziologie und möchte in den Medien arbeiten.



IN MONATEN WIRD HEMPELS 25 JAHRE ALT

Im Februar 2021 feiern wir unser 25-jähriges Bestehen, die Planungen dafür laufen bereits. Dann 25 Jahre, in denen sich nicht nur die Zeitschrift zu einer aus der schleswig-holsteinischen Medienlandschaft nicht mehr wegzudenkenden Stimme entwickelt hat, zu einer Stimme derer, die allzu oft nur am Rande wahrgenommen werden. Denn längst sind wir noch mehr – wir mahnen und fordern nicht nur, wir handeln. Zulaufend auf unser Jubiläum stellen wir deshalb in den kommenden Monaten an dieser Stelle unsere Stiftung »HEMPELS hilft wohnen« in den Mittelpunkt. Mit ihr schaffen wir Wohnraum für Wohnungslose. Jeden Monat kommt eine Persönlichkeit zu Wort, die die Bedeutung unserer Stiftungsarbeit unterstreicht.

DAS PROBLEM

Es sind erschreckende Zahlen: Etwa 678.000 Menschen waren 2018 nach einer Schätzung der Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe (BAGW) in Deutschland wohnungslos. In Schleswig-Holstein geht das Diakonische Werk von 10.000 wohnungslosen Menschen aus, Tendenz steigend. Die Erfahrungen in den HEMPELS-Verkaufsstellen und Tageseinrichtungen bestätigen die Schätzungen und Prognosen.

WIR BESORGEN WOHNUNGEN FÜR OBDACHLOSE

Mit unserem Stiftungsprojekt »HEMPELS hilft wohnen« haben wir Ende 2017 in Kiel für 370.000 Euro ein Haus mit zwölf Wohnungen erworben, durch Aus- sowie einen Neubau auf einer angrenzenden Fläche sollen weitere Wohnungen entstehen. Möglich wurde der Kauf erst durch Spenden und Zustiftungen vieler Leserinnen und Leser. Auch in weiteren Städten wollen wir Wohnraum für Wohnungslose schaffen.

SO KÖNNEN SIE HELFEN

HEMPELS hat mit Hilfe des Diakonischen Werks Schleswig-Holstein eine gemeinnützige Treuhandstiftung gegründet. Werden Sie Stifter und unterstützen Sie uns, wohnungslosen Menschen eine neue Perspektive zu geben.

Konto: Diakonie Stiftung Schleswig-Holstein

Stichwort: HEMPELS hilft wohnen

Evangelische Bank e.G.

IBAN: DE03 5206 0410 0806 4140 10

BIC: GENODEF1EK1

Möchten Sie mehr über »HEMPELS hilft wohnen« wissen?

Fragen Sie HEMPELS-Vorstand Jo Tein

Jo.Tein@hempels-sh.de oder (0 15 22) 8 97 35 35

DIAKONIECHEF LANDESPASTOR HEIKO NASS:

Ich unterstütze die Stiftung »HEMPELS hilft wohnen«, weil ...

... sie mit ganz konkreten Projekten wohnungslosen Menschen hilft und ihnen in Schleswig-Holstein eine unüberhörbare Stimme gibt. Dabei arbeiten wir eng zusammen und hatten gemeinsam die Idee, in Kiel für wohnungslose Menschen ein Haus zu kaufen. Unter dem Dach der DiakonieStiftung ist das der Stiftung »HEMPELS hilft wohnen« tatsächlich gelungen. Ein großer Erfolg, der nun weitere konkrete Pläne nach sich zieht. Mit bald 25 Jahren ist HEMPELS so jung, dass es auf jeden Fall noch nicht alt geworden ist, sondern mit voller Kraft in die weitere Zukunft starten kann.



Foto: Diakonie SH

Landespastor Heiko Naß, Chef der Diakonie Schleswig-Holstein.

»Obdachlosen mit Matten und Decken helfen«

Briefe an die Redaktion

Zu: Eine Nacht draußen; Nr. 285

»Sehr gut und mutig«

In der Januar-Ausgabe Nr. 285 berichtete HEMPELS über das im Dezember in Wacken stattgefundenene »sleep out«, mit dem auf die Situation Obdachloser hingewiesen wurde. Es ist sehr gut und mutig, einen Tag zu veranstalten, an dem ausprobiert wird, im Freien zu übernachten. Ein wenig befremdlich fand ich, dass auf einer feuchten Wiese übernachtet wurde. Ich denke, dass jemand, der auf der Straße lebt, genauer hinsieht, wie der Untergrund beschaffen ist, denn von oben nass zu werden, wird fürchterlich genug sein.

Vor einigen Wochen habe ich beim Aufräumen Iso-Matten gefunden, die nicht mehr benötigt werden. Deswegen habe ich sie zu einer Stelle gebracht, wo sie an Obdachlose weitergegeben werden. Auch wenn diese nicht vor Nässe von oben schützen, so bieten sie einen Schutz gegen Feuchtigkeit vom Boden. Ich will das allen mitgeben, die meinen Brief lesen. Wenn ihr Matten habt oder Decken, die ihr nicht mehr braucht, gebt sie an Sammelstellen ab, oder fragt die Leute auf der Straße direkt. Eine kleine Unterstützung ist es auf jeden Fall.

KARIN ZAN BI; PER E-MAIL

Zu: 15 Jahre Hartz IV; Nr. 285

»Lob zu diesem Beitrag«

In der Januar-Ausgabe Nr. 285 zitieren Sie den Armutsforscher Professor Christoph Butterwegge zu den schädlichen Folgen von 15 Jahre Hartz IV. Butterwegge ist einer der besten und ehrlichsten Armutsforscher, den wir in Deutschland haben. Leider wird sein wissenschaftlicher Rat

von den Politikern und der Wirtschaftslobby wie auch vielen Medien ignoriert. Deshalb Lob zu diesem Beitrag in HEMPELS!

HANS-JÜRGEN POLKE; PER E-MAIL

Zu: Ganz schön sensibel; Nr. 286

»Mit Interesse gelesen«

Herzlichen Glückwunsch zu der (wieder einmal) gelungenen Ausgabe, diesmal Nr. 286 vom Februar! Interessante Themen – insbesondere den Artikel zu hochsensiblen Menschen habe ich mit Interesse gelesen.

DR. WOLFGANG BENGTSOON, FLINTBEK; PER E-MAIL

Zu: Rezept, Buchtipp; Nr. 285

»Sehr gut«

Wir haben den HEMPELS-Rezepttipp aus der Januar-Ausgabe Nr. 285 mit der Linsensuppe nachgekocht – sehr gut! Werden sie bei unserer nächsten Einladung Gästen vorsetzen, zusammen mit dem Rezept Lachs auf Sauer-, nein: Weinkraut, allerdings statt Stremellachs mit Atlantikwildlachs (macht preislich wahrscheinlich keinen großen Unterschied, obwohl beide Lachsarten LUXUS pur sind!). Außerdem: Meine Frau war gefesselt von dem Januar-Buchtipp »Die Unsichtbaren«. Lese ich jetzt.

DR. DIETER HARTWIG, KIEL; PER E-MAIL

Zu: HEMPELS allgemein

»Weiter so«

Ich lese HEMPELS regelmäßig – weiter so.

BETTINA SABOROWSKI, LÜBECK; PER E-MAIL

LESERBRIEFE AN:

redaktion@hempels-sh.de oder HEMPELS, Schaßstraße 4, 24103 Kiel

IMPRESSUM

Herausgeber des Straßenmagazins

HEMPELS e. V., Schaßstraße 4,

24103 Kiel, Tel.: (04 31) 67 44 94

Fax: (04 31) 6 61 31 16

Redaktion Peter Brandhorst (V.i.S.d.P.),

Georg Meggers

redaktion@hempels-sh.de

Online-Redaktion Georg Meggers

Foto Peter Werner

Mitarbeit Michaela Drenovakovic,

Ulrike Fetkötter, Hans-Uwe Rehse,

Oliver Zemke

Layout Nadine Grünewald

Redesign 3G-GRAFIK,

Uta Lange und Götz Lange

Anzeigen Lukas Lehmann,

anzeigen@hempels-sh.de

HEMPELS in Flensburg

Johanniskirchhof 19, Tel.: (04 61)

4 80 83 25, flensburg@hempels-sh.de

HEMPELS in Husum

nordfriesland@hempels-sh.de

HEMPELS in Lübeck

Wahmstraße 80, Tel.: (04 51)

400 25 76 40, luebeck@hempels-sh.de

HEMPELS im Internet

www.hempels-sh.de

Geschäftsführer Lukas Lehmann,

verwaltung@hempels-sh.de

Vereinsvorstand Jo Tein (1. Vors.),

Catharina Paulsen, Lutz Regenber,

vorstand@hempels-sh.de

Fundraising Lukas Lehmann,

verwaltung@hempels-sh.de

Sozialdienst Lena Falk, Catharina Paul-

sen; lena.falk@hempels-sh.de

paulsen@hempels-sh.de

HEMPELS-Café Schaßstraße 4, Kiel,

Tel.: (04 31) 6 61 41 76

HEMPELS Gaarden Kaiserstraße 57,

Kiel, Tel.: (04 31) 53 03 21 72

Druck: PerCom Vertriebsgesellschaft,

Am Busbahnhof 1, 24784 Westerröndfeld

Geschäftskonto HEMPELS

IBAN: DE22 5206 0410 0006 4242 10,

BIC: GENODEF1EK1

Spendenkonto HEMPELS

IBAN: DE13 5206 0410 0206 4242 10,

BIC: GENODEF1EK1

Als gemeinnützig anerkannt: Finanzamt

Kiel Nord unter der Nr. GL 4474

HEMPELS Straßenmagazin ist Mit-

glied im Internationalen Netzwerk

der Straßenzeitungen sowie im forum

sozial e.V.



HEMPELS wurde 2015 ausgezeichnet mit dem Sonderpreis »Ingeborg-Drewitz-Literaturpreis für Gefangene« für die Arbeit der Schreibwerkstatt in der JVA Lübeck.

		3		2		4		
4		8		7		2		6
9			5		4			7
			6	5	2			
6	4		8	1	7		9	3
			4	9	3			
1			2		5			4
5		4		8		1		2
		6		4		9		

Leicht

Das jeweilige Sudoku-Diagramm muss mit den Ziffern 1 bis 9 aufgefüllt werden. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile und jeder Spalte und in jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen. Die Lösungen veröffentlichen wir im nächsten Heft.

Lösung Februar 2020 / Nr. 286:

	2						9	
		9	2		4	7		
			6		9			
		2	3		7	4		
	8						5	
		1	8		6	2		
			1		8			
		7	4		2	9		
	3						6	

Schwer

© BERTRAM STEINSKY

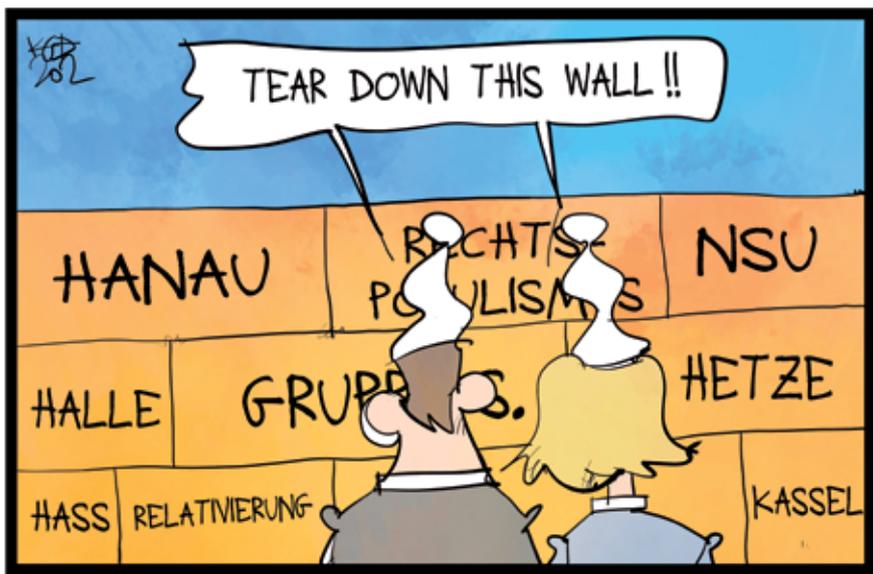
1	9	3	4	8	7	5	2	6
4	8	2	5	6	3	9	7	1
5	7	6	9	2	1	8	3	4
8	6	1	7	5	4	2	9	3
2	3	7	6	9	8	4	1	5
9	5	4	1	3	2	6	8	7
3	4	8	2	1	6	7	5	9
7	2	9	3	4	5	1	6	8
6	1	5	8	7	9	3	4	2

Leicht

1	5	8	3	4	7	6	9	2
6	7	9	2	5	8	1	3	4
4	2	3	6	1	9	8	5	7
7	1	2	5	8	6	3	4	9
9	8	4	1	3	2	5	7	6
3	6	5	9	7	4	2	1	8
5	4	6	7	2	3	9	8	1
8	9	1	4	6	5	7	2	3
2	3	7	8	9	1	4	6	5

Schwer

HEMPELS-KARIKATUR VON KOSTAS KOUFOGIORGOS
WWW.KOUFOGIORGOS.DE



SOFARÄTSEL

Haben Sie zuvor das kleine Sofa gefunden?

Dann Seite 2 lesen und mitmachen!

Auf der Suche nach besserem Schlaf?

Wasserbetten • Airmatratzen • Gelbetten

www.waterbeddiscount-kiel.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr: 9-18.30 Uhr, Sa: 9-16.00 Uhr
Gutenbergstraße 40, 24118 Kiel, Telefon: 0431-248 93 20



Ihre Familie Marquardt

Waterbed discount



JETZT ANLEGEN!
Schon ab 200€

**GELD MACHT KOHLE.
GUTES GELD IST ERNEUERBAR.**

INFORMIEREN UNTER: 040 94 36 2800
NORDEUTSCHLAND.OIKOCREDIT.DE

OIKO CREDIT
in Rheinland Pfalz

NACHHALTIGE GELDLANLAGE SEIT 1975.

Ollie's Getränke Service

Getränke, Fassbier und Zapfanlage, Wein und Sekt, Lieferservice bis Kiel und weiter... und wir stellen Ihnen die Ware in den Kofferraum

VOM 2. BIS 6. 3.2020 IM ANGEBOT:



Steinmeier Apfelsaft
(klar und trüb)

9,99 € je 12 x 0,7l (+ Pfand)

Ollie's Getränkeservice, Kieler Straße 10, Langwedel
Öffnungszeiten: Mo. + Fr. 9-17 Uhr, Di. - Do. 14-17 Uhr
Telefon: 0 43 29 / 8 16

OBOLUS
SOZIALLÄDEN IN KIEL

Ein Projekt von: **Jobcenter-kiel**

Wir freuen uns über Ihre Spende

Filiale Zentrum: Sophienblatt 64a, Mo.-Fr. 9:00 - 18:00, Tel.: 0431/71034012
 Filiale Diedrichsdorf: Hertzstraße 75, Mo.-Fr. 9:00 - 16:00, Tel.: 0431/600539711
 Filiale Gaarden: Johannesstraße 48, Mo.-Fr. 9:00 - 18:00, Tel.: 0431/600538411

Web: www.faw.de/standorte/kiel/projekte/obolus-der-sozialladen

ideenwerft
WERBEAGENTUR

Wir machen Ihr Projekt seetauglich!

Webdesign | Online-Marketing | Print
Schülperbaum 31 • 24103 Kiel • 0431 26092211
info@ideenwerft.com • www.ideenwerft.com