

Familie gestern und heute

Hamburg und der **Kolonialismus**

Herbstferienprogramm Kinder- u. Jugendhaus

- 2 Inhalt
- 3 Vorwort

AKTUELLES

- 4 Familien gestern und heute
- 7 Familienbilder in der Lenzsiedlung
- 8 Glosse
- 9 Aktuelles vom Stadtteilbeirat
- 9 Der Stadtteilbeirat und ich
- 10 Ein neues Mitglied im Vorstand
- 10 Steckbrief eines neuen Praktikanten
- 11 Und noch ein neuer Praktikant
- 12 Eine Kur und Abendteuer inklusive
- 14 20 Jahre Beratung für binationale Familien
- 15 and the winner are ...

HISTORISCHES

16 Die koloniale Vergangenheit Hamburgs

LIEDERTEXT

19 Halleluja - eine Corona-Version

VERBRAUCHERTIPPS

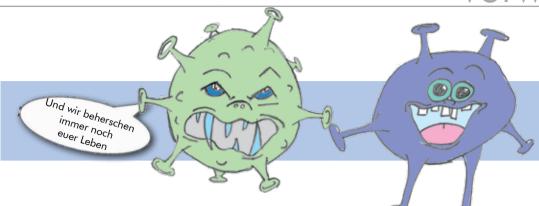
20 Mieterverein

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

22 Physiotherapiepraxis

RUND UMS BÜRGERHAUS

- 23 Die neue Website
- 24 Angebote in der Lenzsiedlung
- 25 Alt und Jung
- 26 Kinderrätsel
- 28 Herbstferienprogramm Kinderclub und Jugendhaus
- 30 Die Schatzkiste für die Familie
- 32 Tante-Emma-Laden (Rückseite)
- 24 Impressum



Liebe Leserinnen und Leser,

Corona beschäftigt uns auch in diesem Sommer weiter. Maskenpflicht aller Orten, Sommerferien im In- statt Ausland, feierwütige Menschen die zur Ordnung gerufen werden müssen, weil Alkohol das Virus nicht einfach verschwinden lässt.

In Ländern mit inkompetenten Präsidenten wie USA und Brasilien, die Tausende von Toten und Infizierten weiterhin leugnen, steigt die Zahl der Kranken unaufhörlich.

Die Fallzahlen in den europäischen Ländern fallen zwar sehr langsam und in manchen Ländern lockern sich die Einschränkungen, aber noch ist Vorsicht geboten. Bei jedem neuen Ausbruch, wir denken an die Großschlachterei Tönnies in Gütersloh, muss alles wieder zurückgedreht werden. Auch unvorsichtige Partymacher in Berlin oder hier in Hamburg, scheinen nicht wirklich darüber nachzudenken, dass sie andere Menschen gefärden.

Das große Thema ist derzeit auch "Black Lives Metter" in Deutschland und das nicht nur in den USA, da dort durch die häufige Polizeigewalt an den Afroamerikanern ihren Ausgang nahm.

Rassismus in unserer Gesellschaft und auch in Kreisen der Polizei sollte nicht verharmlost werden.

Auch haben wir eine koloniale Vergangenheit, die

von Ausbeutung und Brutalität in den von deutschen Besatzern eroberten afrikanischen Ländern wie Deutsch-Südwestafrika, heute Namibia, Deutsch-Ostafrika, heute Tansania, Burundi, Ruanda und Nauru im Pazifik geprägt war. An diese Vergangenheit erinnern noch heute Straßen, Gebäude und Denkmäler.

Der erste Völkermord der Deutschen an den Herero und Nama 1904 wurde von Paul von Lettow-Vorbeck und Lothar von Trotha begangen. Beide Offiziere wurden mit Denkmälern in Hamburg geehrt, eines davon ist in Aumühle zu besichtigen.

Hamburg war auf Grund Handelsbeziehungen einiger namhafter Kaufleute an der Ausbeutungen und Sklavenhandel stark beteiligt.

Lesen Sie hierzu den Artikel auf S. 16

Und hier im Bürgerhaus arbeiten wir noch mit den coronabedingten Einschränkungen. Keine Kurse, keine großen Gruppen, Gruppensingen im Freien und alles immer auf Abstand und Masken. Man muss kein Pessimist sein um nicht zu merken Corona wird uns noch eine ganze Weile begleiten.

Aber es gibt auch etwas Erfreuliches zu Vermelden. Unsere Internetseite erscheint jetzt in einem neuen Layout.

www.lenzsiedlung.de

Ihre Redaktion





Familie gestern und heute

"Familie – was ist das?" "Jeder weiß es, außer man fragt ihn" (Sten Nadolny 2003: 12)

Familie – für viele bedeutet dieses Wort Vater, Mutter, Kind oder auch mehrere Kinder. Oder auch nur Mutter und Kinder. Oder manchmal auch Vater und Kinder. Für viele ist Familie da, wo Kinder sind. Für andere da, wo man sich um einander kümmert, egal ob mit oder ohne Kinder. Eine "richtige" Familie kann vieles sein. Heute sind unterschiedliche Familienformen stärker akzeptiert als in den vorangegangenen Jahrzehnten.

Dieser Artikel möchte in drei Teilen nicht nur davon berichten, wie bunt Familienleben heute ist, sondern auch, wie vielfältig es früher schon war.

Teil 1: Familien damals

Die Zeit, in der die Kleinfamilie aus Vater, Mutter und Kind/ Kindern mit genau festgelegten Rollen für Väter (Erwerbsarbeit!) und Mütter (Haushalt & Kinder!) die ideale Familienform darstellte, umfasst nur eine kurze Zeitspanne von etwa zwei Jahrzehnten in den Wirtschaftswunderjahren. Aber dieses Ideal einer "normalen" Familie wirkte noch lange nach. Bis in die 1970erJahre wurden Familien, in denen sich die Eltern scheiden ließen, als "unvollständige Familien" bezeichnet. Manche getrennt lebende Eltern und ihre Kinder haben sich damals fast geschämt, keine "normale Familie" zu sein. Das ist heute zum Glück nicht mehr der Fall. Was schnell vergessen wird: Bereits vor den 1950er Jahren gab es eine gro-Be Vielfalt an verschiedene Familienformen. Wie Familien zusammen gelebt haben und wer alles zur Familie gehörte, war auch schon früher längst nicht so eindeutig, wie heute gemeint wird.

In der vorindustriellen Zeit lebten Bauern- und Handwerksfamilien häufig im "ganzen Haus". Damit ist gemeint, dass die Familien mit Gesinde, Gesellen und Lehrlingen zusammenlebte. Das "ganze Haus" war im umfassenden Sinne eine Lebens- und Erziehungsgemeinschaft. Dort gab es nur wenig Raum für Privatsphäre. Aufgrund der frühen Sterblichkeit lebten zu dieser Zeit vermutlich nicht viele Generationen zusammen. Großeltern und Enkel unter einem Dach – das war eher selten der Fall.

Bei Bauernfamilien kam es durch die schwere landwirtschaftliche Arbeit zu vielen Fehlgeburten. Die Säuglings- und Kindersterblichkeit war sehr hoch. Viel Zeit hatten die Eltern für ihre Kinder nicht. Kinder wurden als Arbeitskräfte gebraucht und führten als Erben den Hof fort. Die Möglichkeit des Verbleibs der Kinder auf dem Hof hing von der ökonomischen Situation ab, meist waren es nicht mehr als zwei bis drei erwachsene Kinder.

Aber auch Ziehkinder wuchsen teilweise auf den Höfen heran, wenn nicht genügend eigene Kinder zum Erhalt des Hofes vorhanden waren. Weitere Kinder mussten sich auf einem anderen Hof verdingen.

Es gab einen hohen Anteil an Mehrfachverheiratung aufgrund hoher Sterblichkeitsrate. Daraus ergaben sich nicht selten Probleme mit Stieffamilienkonstellationen. Beide Partner, Mann und Frau packten bei der Arbeit mit an. Die Beziehung war vor allem eine Arbeitsbeziehung und

die einzige Möglichkeit für eine von der Gesellschaft akzeptierten Sexualität. Der Betrieb in Handwerksfamilien wurde häufig an den Gesellen vererbt, wenn ein Meister verstarb. Der Geselle heiratete dann die Meisterwitwe. Die Pflichten der Frauen in bäuerlichen und handwerklichen Betrieben bestanden darin, den Haushalt zu führen, die Kinder zu erziehen und die Familie zu repräsentieren. Außerdem half die Frau im Betrieb mit, hielt Kontakte zu Kunden, war am Verkauf der Waren und der Annahme von Bestellungen beteiligt.

Während Bauern- und Handwerkerfamilien zu Hause ihrer Arbeit nachgingen, mussten Arbeiterfamilien in die nach und nach entstehenden Fabriken gehen, um ihren Lohn zu verdienen. Das war vor allem in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts.

Auch Frauen und Kinder gingen teilweise in die Fabriken, um zum Lebensunterhalt der Familien beizutragen. Die Familien hatten häufig sehr viele Kinder, die ernährt werden mussten, oft war die Armut groß.

Für manche Fabriken wurden vorrangig Kinder eingestellt, da sie mit ihren kleinen Händen Arbeiten an den Maschinen verrichten konnten, die von Erwachsenen nicht erledigt werden konnten. Diese Kinder erlitten früh körperliche und vermutlich auch seelische Schäden. Eine Kindheit zum Spielen und Lernen, wie wir sie heute kennen, gab es nicht.

Die Kinderarbeit war zur Existenzsicherung häufig nötig. Säuglinge konnten kaum beaufsichtigt werden, wenn die Eltern in den Fabriken waren. In den engen Wohnungen in den Städten wurden auch Betten an sogenannte "Schlafgänger" vermietet, um einen Zuverdienst zu erhalten.



Großfamilie in der Stadt



Großfamilie auf dem Land



Kinderarbeit in einer Textilfabrik

Diese fremden Personen lebten auch unter den Familien. Sanitäre Einrichtungen wurden mit anderen Familien geteilt. Eine Frau war auf die Heirat angewiesen, da ihr Lohn allein zum Überleben nicht gereicht hätte. Außerdem stellte für Arbeiterfrauen die Ehe oft die Hoffnung auf ein besseres Leben dar und bedeutete Unabhängigkeit von den Eltern.

Eine Familie zu gründen, weil man sich liebt und zusammen Kinder haben will – das konnten sich zu dieser Zeit nur wenige leisten. In den etwas wohlhabenderen, bürgerlichen Familien setzte sich das Ideal der "romantischen Liebe" zuerst durch. Die Rollen von Frau und Mann waren hier ganz genau festgelegt: Auch hier galt der Mann als das Familienoberhaupt, der bestimmte. Nur in bürgerlichen Familien konnte man es sich leisten, dass Frauen nicht arbeiten gingen, sie waren allein für die Kinder und den Haushalt zuständig. Frauen wurden als "gefühlsgeleitet", als die "Seele der Familie" angesehen, während der "rational denkende" Mann den Geschäften außerhalb des Hauses nachgehen sollte. Viele Väter waren aber wohl auch sehr interessiert an der Erziehung der Kinder. Ebenso gab es vermutlich viel mehr Frauen in dieser Zeit, die gerne einen Beruf gelernt hätten, als die wenigen, die es tatsächlich konnten.

Die Zeit des Nationalsozialismus hat die langsam keimenden Bestrebungen von Frauen nach einem eigenständigen Leben und besserer Bildung wieder stark eingedämmt, sie wurden auf die Rolle der Mutter reduziert. Deutsche Frauen wurden dafür ausgezeichnet, wenn sie besonders viele ("gesunde") Kinder gebaren und im Sinne der faschistischen Ideologie großzogen.

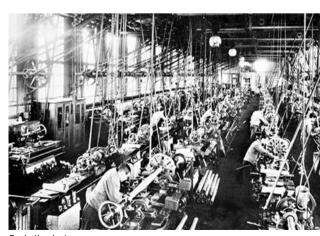
Sabina Stelzig (Projekt POMIKU)



Eine Familie in Heimarbeit



Arbeiterinnen



Frabrikarbeit

Familienbilder in der Lenzsiedlung





Unser Riesenalbum Familienbilder ist Corona bedingt aus unserer Ausstellung im Café Büchner nach draußen an die Litfaßsäule gezogen.

Was ist schon Familie? Wer gehört dazu und wer definiert, wer dazu gehört? Die Fotos auf der Litfaßsäule geben eine Antwort darauf und zeigen, wie vielfältig diese ausfällt. Letztendlich definieren alle durch ihre Fotos ein bisschen, wer eine Rolle in seinem Leben gespielt hat. Und sei es das Foto eines Onkels, den man von Fotos und Erzählungen kennt und den man selber nur zweimal gesehen hat. Aber irgendwie spielte er eine Rolle im eigenen Leben...

Wir haben schon viele Bilder von Festen, Freizeit, Reisen und Alltagsszenen an unserer Litfaßsäule plakatiert. Fotos von Vätern und Söhnen, Jugendfotos, Kinderfotos, Fotos von Eltern, Großeltern, Adoptivfamilien. Auch Fotos von bereits verstorbenen Familienmitgliedern haben ihren Platz an der Säule gefunden. So ist diese manchmal auch ein Stück Erinnerung an eine nahe Person. Viele erstaunliche, interessante und bewegende Geschich-

ten begleiten die Fotos. Sie werfen ein Licht auf Gemeinsamkeiten und Unterschieden von Familienerzählungen. So sieht man z.B., dass die Mode in Tunesien in den 70er Jahren die gleiche war wie in Deutschland - Schlaghosen. Vom Schulfoto, über den Schnappschuss einer Freundin, bis hin zum Fotostudio ist alles dabei.

Die Fotos sind an unterschiedlichen Orten aufgenommen, in Hamburg, Isfahan, Cancun, Teheran Leningrad/St Petersburg, Armenien und vielen weiteren Städten, Dörfern und Ländern.

Wir freuen uns über weitere Fotos von Euch! Schickt diese an folgende Mailadresse pomiku@lenzsiedlungev.de (gerne auch mit ein paar Angaben, wie Wer? Wann? Wo?). Ihr könnt auch gerne längere Geschichten zu euren Fotos schreiben oder erzählen. Wir plakatieren eure Fotos auf die Litfaßsäule vor dem Bürgerhaus oder im Innenhof der Lenzsiedlung.

Kann mal einer den Sprachmüll runter bringen?

Eine sehr ernstgemeinte Glosse von Christa-Luise Seiß

In dem Musical "My fair Lady" versucht der Linguistik-Professor Higgins dem Blumenmädchen Eliza ihre Gassensprache abzugewöhnen und seine Begründung geht so: "Kann denn die Kinder keiner lehren wie man spricht, die Sprache macht den Menschen, die Herkunft macht es nicht". Nun ich denke, dass sich das gegenseitig bedingt und die sozialen Milieus unseren Sprachschatz prägen. Dazu kommt, dass Sprache nicht statisch ist, sondern sich dem aesellschaftlichen Wertekanon anpasst. So sind uns heute viele Wendungen der klassischen Schriftsteller nicht mehr geläufig oder wie bei Fontane teilweise sogar unverständlich, wenn es z.B. heißt: "Effi Briest steht mit dem Apotheker auf dem Plauderfuß" oder "Er kam, um sich nach dem Befinden der gnädigen Frau zu erkundigen und ein wenig zu medisieren, worauf er sich gut verstand". Auch der Sinn alter Sprichworte ist oft nicht mehr bekannt. Wir benutzen viele Redewendungen noch, aber ohne deren ursprünglichen Hintergrund zu kennen. Wenn wir also "den Dienst quittieren", bedeutete dies, dass das Dienstpersonal sein sog. "Dienstbuch" bei der Herrschaft vorzeigen und unterschreiben lassen musste, um entweder die Stelle anzutreten oder zu beenden. Oder wenn wir sagen, "wer zuerst kommt, mahlt zuerst", meint das nicht, dass wir als erste den Pinsel schwingen dürfen, sondern, dass der Bauer der zuerst sein Korn beim Müller abliefert, sein Mehl auch als erster abholen darf.

Die Frage ist, ob es relevant ist, wenn die "alte Sprache" verschwindet. Und hier scheiden sich die Geister, da Sprache die Gesellschaft auch spalten kann. Zum einen ist da das Bildungsbürgertum, die Feuilletonisten, die Akademiker und auf der anderen Seite das Prekariat, die Banlieues, die Schulabbrecher oder die Migranten. Sie haben ihre eigene Sprache entwickelt, eine Verkürzung, Verwandlung und Bebilderung, gefördert noch durch die bloße Bild- oder Kurzschrift in den Kommunikationsdiensten, sei es durch Emojis in Form von Piktogrammen oder Ideogrammen, wo sie insbesondere bei SMS oder Chats eingesetzt werden, um Begriffe zu ersetzen oder die Benutzung von Kurzzeichen. Auch der Rap bedient sich unabhängig von seinen Formen wie Ego-Trippin-, Authentizitäts-, Storytelling- oder Battle-Rap des Stakkato, der Verkürzung und Brutalisierung der Sprache.

Und dann gibt es noch eine weitere Art der Sprachverhunzung, weg vom Idiom der Straße, nämlich das sogenannte "Neusprech" der Mediengesellschaft und der Young people. Hier ist alles mega, unfassbar, supertoll, gigantisch, hier ist man so angefasst, dass man sich abgrenzen muss, sobald jemand in seinen Tanzbereich kommt, hier ist man ganz beim Geprächspartner, ja, hier kann man ein Stück weit dabei sein und hat ein Zeitfenster, in dem man sich sieht. Und vollends im Eimer ist die schöne alte, deutsche Sprache durch die Anglizismen, wo nur noch gehypt, geshoppt und geboomt wird. Bei mir wird da nur noch gekotzt.

Deutsch ist die meist gesprochene Muttersprache in der Europäischen Union und Amtssprache in sieben Ländern. In 42 Ländern gibt es 7,5 Millionen Menschen, die einer Deutsch sprechenden Minderheit angehören. Ist das nicht Grund genug, sie stolz und richtig zu benutzen und nicht den "Deutschschreiern" und all den anderen "Sprechblasenkünstlern" zu überlassen?

Aktuelles vom Stadtteilbeirat Lenzsiedlung

Und plötzlich ist alles anders – Videokonferenz statt Sitzung

Am 15. Januar war die Welt noch in Ordnung – die Sitzung des Stadtteilbeirates Lenzsiedlung hat wie gewohnt in den Räumen des Bürgerhauses stattgefunden. Es wurde diskutiert, gelacht und sogar gesungen bis kurz danach alles Kopf stand und die darauffolgende Sitzung am 18. März aufgrund der Corona-Pandemie abgesagt werden musste.

Alle mussten sich erstmal auf die neue Situation einstellen – so auch der Stadtteilbeirat Lenzsiedlung. Schnell war aber klar, dass wegen Corona keine weitere Sitzung ausfallen sollte und so fand die nächste Sitzung am 15.06. kurzerhand virtuell als Videokonferenz statt. Um die 10 Mitglieder und Aktive des Beirates schreckten vor diesem Format nicht zurück und genossen den Austausch über die aktuellen Themen aus den Einrichtungen, den Umgang mit der Corona-Krise, Berichten von besonderen Projektideen in

dieser besonderen Zeit und der Diskussion über Anträge an den Verfügungsfonds.

Denn auch über den Verfügungsfonds wurde in den vergangenen Wochen online abgestimmt. Dabei wurden ein Gartenprojekt für das Jugendhaus sowie die Übernahme von Druckkosten für das Ausdrucken von Schulmaterialien im Bürgerhaus bewilligt.

Am Ende der digitalen Beiratssitzung waren sich die Beteiligten einig: keine Sitzung soll mehr wegen Corona ausfallen. Eine virtuelle Sitzung ist zwar kein Ersatz, aber eine gute Alternative.

Die nächste Sitzung des Beirates am 16.09. findet somit auf jeden Fall statt – entweder online oder ganz real im Bürgerhaus oder vielleicht bei gutem Wetter auch draußen im Innenhof. Wir werden sehen und freuen uns über jede und jeden, die mitmachen möchten.

Der Stadtteilbeirat der Lenzsiedlung und ich

2004 habe ich einen Teil der Lenzsiedlung kennen- und anschließend über 15 Jahre lang viele Menschen und Einrichtungen kennen und schätzen gelernt. z.B. den Stadtteilbeirat der Lenzsiedlung. Dieser ist eine Einrichtung für den Stadtteil und trifft sich in unterschiedlichen Zeitabständen. Aus meiner Sicht ist er ein großer Schatz und ermöglicht allen Bewohnern sich persönlich zu informieren, Rat und Unterstützung zu erhalten, Menschen kennenzulernen, Projekte zu entwickeln und etwas über aktuelle Themen in Erfahrung zu bringen.

Über den Verfügungsfonds werden dort auch Gelder und Zuschüsse -nach einem Antragsverfahren- genehmigt, um kleine Feste, Einrichtungen und Veranstaltungen zu unterstützen und zu ermöglichen. Viele schöne Zusammenkünfte, Projekte und Reisen konnten erst dadurch durchgeführt werden.

Aber: Ohne die Beiratsmitglieder, den Bewohnern, dem Einsatz der vielen Helfer und Angeboten diverser Institutionen wäre das ALLES nicht möglich. Zusätzlich bringt es auch Spaß, gemeinsame Aktionen zu initiieren und den mög-

lichen Erfolg zu erfahren. Vieles hat sich in den letzten 15 Jahren verändert und musste sich den Gegebenheiten anpassen. Auch der Beirat hat diese Erfahrung gemacht. Sitzungen sind nicht mehr monatlich, Verantwortliche der Aktionen wechseln, Teilnehmer ziehen weg oder gehen in den Ruhestand. So geht es mir auch.

Obwohl ich nicht in der Lenzsiedlung wohne, werde ich trotzdem von Zeit zu Zeit in der Lenzsiedlung auftauchen und an Sitzungen teil-

nehmen. Zu meiner großen Überraschung und Freude, habe ich am 09. Juli 2020 eine Ehrenmitaliedschaft für den Beirat erhalten. Das beweist mir, dass wir gemeinsam den Erhalt des Beirats ermöglichen, und Belange der Anwohner stärken können.

Also, kommen Sie zur nächsten Sitzung und vielen Dank für die mir entgegengebrachte Anerkennung.

Viele Grüße

Ilse Saggau-Tietgen

Steckbrief



Pascal Thomanek

Seit Sommer 2017 bin ich nun hier im Lenzsiedlung e.V., angefangen mit einem Praktikum, das ich für mein Studium absolviert habe, blieb ich danach direkt da, um als Honorarkraft in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit tätig zu sein. Die Zeit hier mit all den unterschiedlichen Menschen hat mich gepackt und nun bin ich drei Jahre später in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit als pädagogische Fachkraft angekommen.

Was ich davor gemacht habe? Wo soll ich da nur anfangen.... Konzertveranstaltungen organisiert, Arbeit mit Menschen mit Behinderung, Gastronomie, viel Musik, gechillt, Orangensaft gepresst im Sommer, Wärmflaschen aufgefüllt im Winter usw.

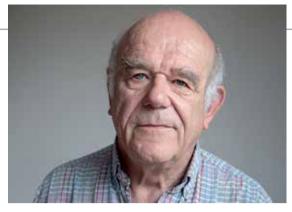
Mache nebenher noch gern Musik als Hobby und bringe mich auch so im Jugendhaus im Musikprojekt ein.

Ich wohne nun seit 6 Jahren in Hamburg, bin als heimlicher Schwabe hier und habe meine Sprache an das Umfeld angepasst... die Wenigsten merken das noch.

Für ein Gespräch bin ich immer zu haben, am wichtigsten ist mir der Austausch mit allen Menschen und das Erlernen von neuen Sachen. Bis bald ihr Lieben

Ein neues Mitglied im Vorstand stellt sich vor

Da es auf Grund der derzeitigen Einschränkungen nicht möglich ist, eine Mitgliederversammlung zur Wahl eines neuen Vorstands abzuhalten, stelle ich mich mit diesem Schreiben vor. Ich bin 66 Jahre alt, von Beruf Diplompädagoge, allerdings seit einem Jahr im Ruhestand und lebe



seit knapp 20 Jahren in diesem Stadtviertel. Während meiner fast 40-jährigen Tätigkeiten habe ich Erfahrungen in der Offenen Kinderund Jugendarbeit, in der Sozialpsychiatrie, in der Heimerziehung, in der Organisation eines Kommunikationszentrums für entwicklungspolitische Erwachsenenbildung (Werkstatt 3) und als Regionalleiter im Bezirk Mitte für die Kinderund Jugendhilfeabteilung der Stiftung Das Rauhe

Haus, Schwerpunkt meiner Tätigkeit in den letzten

Albert Borde

Jahren war die Entwicklung und Umsetzung von Schulkooperationsprojekten, die teils kommunal, teils über EU-Gelder finanziert sind.

Auf Grund dieser Tätigkeiten verfüge ich über viel Erfahrung, wie (Kooperations-)Projekte konzipiert, finanziert und beantragt werden.

Der Verein Lenzsiedlung e.V. ist mir während meine Tätigkeit für das Rauhe Haus und als Nutzer des Café Veronika seit langem als engagierte und innovative Einrichtung bekannt.

Ich würde mich gerne - neben den alltäglichen Vorstandsaufgaben – mit dem Thema Gesundheitsprävention für alte Menschen und mit der Entwicklung eines neuen Nutzungskonzepts für das Café beschäftigen.

Albert Borde

Vorstellung des neuen Praktikanten

Hallo Bewohner*innen der Lenzsiedlung und Freunde des Lenztreffs,

ich bin der neue Praktikant in eurem Bürgerhaus und wollte mich an dieser Stelle kurz vorstellen. Ich heiße Tobias, bin 29 Jahre alt und absolviere hier im Bürgerhaus in der Lenzsiedlung das Vollzeitpraktikum im Zuge meines Studiums, Soziale Arbeit. Aktuell befinde ich mich im fünften Semester und freue mich nun, ein knappes halbes Jahr, euch und euren Stadtteil kennenlernen zu dürfen und hoffe, mit euch gemeinsam viel Neues entdecken und lernen zu können. Seit 2014 wohne ich in Hamburg. Bevor ich angefangen habe zu studieren, habe ich in Harburg eine Ausbildung zum Altenpfleger absolviert und weil ich mich danach noch weiterbilden wollte, habe ich mich dazu ent-



schlossen, noch ein paar Tage die Schulbank zu drücken. In meiner Freizeit bin ich, wenn es das Wetter zulässt, gerne draußen unterwegs, fahre mit dem Fahrrad um die Alster oder gehe an der Elbe spazieren. Wenn ihr mich also in Zukunft öfter auf dem Gelände der Lenzsiedlung sehen solltet, wisst ihr nun Bescheid. Ich denke, dass wir uns im Laufe der Zeit noch besser kennenlernen werden. Bis bald im Bürgerhaus der Lenzsiedlung.

Eine Kur und Abendteuer inklusive

von Christa-Luise Seiß

Ein Morgen klar wie Glas. Es ist noch früh, als Astrid ihren Rucksack schultert und leise die Tür hinter sich schließt. Vielleicht ist es nicht erlaubt. die Klinik so früh zu verlassen, deshalb geht sie mit schnellen Schritten durch den kleinen Kurpark in Richtung Berge. Bald liegen die Häuser hinter ihr und der Wald nimmt sie auf. Der schattige Weg ist kühl, Tautropfen glitzern und die Nachtfeuchte verdampft in Sonnenflecken. Astrid ist glücklich und ihr Schritt wird weiter, trotz der beginnenden Steigung. Sie genießt die Stille, nur unterbrochen vom Husten eines Käuzchens oder Tackern eines Spechtes. Wie gut, dass sie sich diese Auszeit genommen hat. "Du fährst zur Kur?" war sie mehrfach verwundert gefragt worden und fast hatte sie sich in einer Verteidigung befunden, "Meine Sache" hatte sie gesagt, "ich habe es nötig" und die Bewilligung der BFA war ihre Bestätigung.

Die erste Woche ist mit Formalitäten, Untersuchungen und Anwendungen vergangen und Astrid merkt, dass sie erst jetzt richtig da ist. Eine kleine Gruppe netter Mitpatienten hat sich gefunden und man sitzt abends ein bisschen in der Lounge oder geht einen kleinen Weg zusammen. Aber am liebsten ist sie allein. Viel Gerede macht sie nervös, so wie gestern Abend, als stundenlang über den Mord an einer Wanderin geredet wird, mit dem Fazit, als Frau auf keinen Fall allein zu wandern. Was für ein Quatsch!

Gut zwei Stunden ist sie jetzt unterwegs, hat den Wald verlassen und eine wunderschöne Sicht ins Tal auf die Dächer der Ortschaft. In einiger Entfernung davon kleben die Gebäude der Kurklinik am Hang und mit Siebenmeilenstiefeln wäre es nur ein Schritt dahin. Auf einem Baumstamm sitzend, kaut sie das trockene Rucksackbrot und sieht den Übungen der Käfer an wankenden Halmen zu. Irgendwo knackt Gehölz, raschelt es, dann wieder Stille. Sie will gerade weitergehen, als das rhythmische Knirschen von Schritten einsetzt. Forsch marschiert sie los, sie will die Landschaft mit niemand teilen. Doch das Knirschen bleibt. Gehen – knirschen, stehen – Ruhe. Astrids Atem fliegt und das Gespräch vom gestrigen Abend über den Mord an einer Wanderin steigt wie in Sprechblasen in ihr auf.

Unsinn! Aber sie will die Schritte nicht hinter sich haben. Sie duckt sich hinter einen Felsvorsprung und ihre Finger tasten nach einer Verteidigung. Da liegt ein Stein, handgroß, warm und sicher. Jetzt wartet sie. Dann sieht sie einen Mann. Er steht, sieht sich suchend um, ist kaum zwanzig Meter von ihr entfernt. Sie hält den Atem an und versucht vorsichtig, ihn aus ihrer Deckung zu beobachten. Groß, mittleren Alters, keine Wandersachen, brauner Anzug und eine helle Autofahrermütze. Was tut er hier? Sein Gesicht kann sie nicht sehen. Sie lauschen beide in den Wind, sie, an ihren Fels gepresst, er, verharrend auf dem Weg. Dann hört sie, dass er sich bewegt, seine Schritte setzen zögerlich ein und entfernen sich.

Jetzt knickt Astrid in den Knien ein und muss sich setzen. Die Zeit blättert auf wie ein Fächer und Bilder rasen durch ihren Kopf. Nach einer Weile tritt sie den Rückweg an. Den Stein behält sie in der Hand, bis sie die ersten Häuser erreicht hat.

Am Abend kann sie bei Tisch die Geschichte ausführlich erzählen und natürlich hat ja auch keine andere Patientin so ein spannendes Erlebnis zu berichten. Anschaulich schildert sie ihren morgendlichen Weg durch den Wald, dann die kleine Rast, die Schritte, die sie ständig verfolgen und ihr langsam aufkommendes Unbehagen, das dann in Besorgnis umschlägt. Da sie nicht vorhat, zum Opfer zu werden, greift sie zu einer List und versteckt sich, um den Verfolger vor sich zu haben. Doch ein Geräusch habe sie verraten, fabuliert sie, der Mann entdeckt sie und geht sofort auf sie los und nur der Stein, der da lag und mit dem sie nun mutig auf ihn einschlägt, habe sie gerettet. Erst als er blutend auf dem Boden liegt, sei sie, so schnell sie konnte atemlos zurück in den Ort gelaufen. Da habe sie dann endlich angehalten, um wieder Luft zu holen und sich zu beruhigen.

Alle bewundern, wie sie die Situation gemeistert hat, aber es gibt auch Vorwürfe, sich durch ihren Alleingang dieser ausgesetzt zu haben. Sie merkt, wie ihre Geschichte von einem Tisch zum anderen getragen wird, wie man sie ansieht, wenn sie durch den Raum geht. Manche sprechen sie an, manche deuten auf sie und Astrid genießt die Aufmerksamkeit sehr.

Doch langsam klingt der Hype ab und Astrid fängt an, sich zu langweilen. Sie hat alle Maßnahmen akribisch ausgeführt. Schon morgens um sieben lief sie gemeinsam mit den anderen

ein paar Runden im Kurpark, dann folgten die verschriebenen Anwendungen, wie Wannenbäder, Fango, Massagen, Gymnastik und sonstiges. Nach dem Essen ist Mittagsruhe und nachmittags ist je nach Wetter Wandern, Töpfern, Batiken, Malen nach Zahlen oder sonstiger Unsinn angesagt. Astrid hasst Beschäftigungen, wo eifrig die Resultate bewertet werden, wie im Kindergarten. "Ach, diese Landschaft ist ihnen ja gut gelungen, aber hier müssen sie noch ein wenig an der Perspektive arbeiten."

Was für doofe Schneehühner! Nur weil sie sich einer Reha-Maßnahme unterzieht, ist sie doch nicht zu einer Sechsjährigen mutiert. Es ödet sie auch an, ständig Fotos von Kindern und Enkelkindern anschauen zu müssen und sie hat auch keine Lust, in großen, trödeligen Gruppen durch die Ortschaft zu gehen und wieder und wieder die schlecht dekorierten Schaufenster zu betrachten, um anschließend im Kaffeehaus die gleichen Gespräche wie beim Frühstück, Mittag und Abendessen zu führen.

Das ist wirklich nicht ihr Niveau und drei Wochen Kur sind genug. Also nichts wie weg und ab nach Hause. Das nächste Abendteuer wartet bestimmt schon.

Terminplanung 2020 Stadtteilbeirat Lenzsiedlung

16. September 2020 Moderation/Protokoll: SAGA

18. November 2020 Moderation/Protokoll: Bringezu Immobilien KG

immer um 18.30 Uhr

Wo: Im Bürgerhaus der Lenzsiedlung Julius-Vosseler-Str. 193, 22527 Hamburg

20 Jahre Beratung für Binationale in der Lenzsiedlung

verband binationaler familien und partnerschaften

Unser Verband setzt sich für die Interessen binationaler und interkultureller Familien und Partnerschaften ein. Wir engagieren uns für die Rechte aller, die hier leben und bieten Beratung und Veranstaltungen zu Fragen rund um interkulturelles Zusammenleben an.

Allgemeine Beratung unter 040-44 69 38, Mo – Do Cornelia Pries

- Zusammenleben in binationalen Partnerschaften und Familien
- Heirat und Familienzusammenführung
- Eltern werden
- binationale gleichgeschlechtliche Partnerschaften
- Aufenthaltsrecht und Familienrecht
- Umgang mit Vielfalt
- Mehrsprachigkeit in der Familie

Psychologische Beratung unter 040-435 49 94, Mo - Fr Melanie Hsu Heinke Lanken

- Konflikte in Familie oder Partnerschaft
- interkulturelle Erziehungsfragen
- häusliche Gewalt
- Trennung und Scheidung
- Angst vor Kindesmitnahme
- Elterliche Sorge, Umgang
- Neuorientierung nach einer Trennung

Gerne beraten wir Menschen aus unserer Nachbarschaft. Persönliche Beratung und Online- Beratung nach Termin-Vereinbarung.



Cornelia Pries



Melanie Hsu



Heinke Lanken

Veranstaltungen: Sonntagsbrunch einmal im Monat

Wir bringen alle etwas zu Essen für ein gemeinsames Buffet mit. Hier tauschen sich Menschen aus globalen Familien in allen vorhandenen Sprachen aus. Themenwünsche können mitgebracht werden oder spontan entstehen.

Treffen Eltern Schwarzer Kinder 25.10. 2020, 14 - 17 Uhr

Wir tauschen uns als Eltern aus, um unsere Kinder trotz der bestehenden Dominanz- und Mehrheitsverhältnisse zu stärken. Wir besprechen Strategien und alltagstaugliche Umgangsmöglichkeiten.

Es gibt eine Kinderbetreuung für Kinder ab drei Jahren.

Anmeldung und mehr Informationen unter respekt@verband-binationaler.de

Workshop für Erzieher*innen und Kita-Mitarbeiter*innen – Fasching vorurteilsbewusst feiern

23.10. 2020, 15 - 19 Uhr

Der kritische und vorurteilsbewusste Blick auf das Thema Fasching schärft das Bewusstsein, was es braucht, damit Fasching für alle Kinder zu einem schönen Erlebnis wird.

Anmeldung, Kosten und Informationen unter hamburg@verband-binationaler.de

Da es coronabedingt Einschränkungen für Veranstaltungen gibt, bitte im Büro nachfragen.

Verband binationaler Familien und Partnerschaften iaf e.V.

Eidelstedter Weg 64 20255 Hamburg

Hamburg@Verband-Binationaler.de www.verband-binationaler.de

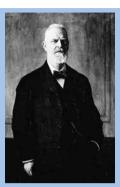


... Gewinnerinn und Gewinner des Memorierätsel

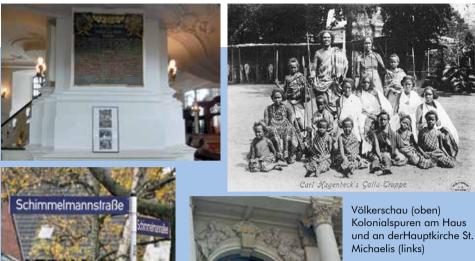
Yousra Ibrahim und Jamie Martens



historisches



Adolph Woermann (oben) Schimmelmannstraße



Die koloniale Vergangenheit Hamburgs

von Iris-Marei Brehm-Werner

"Es liegt auf der Hand, dass in Afrika zwei grosse ungehobene Schätze sind: Die Fruchtbarkeit des Bodens und die Arbeitskraft vieler Millionen Neger. Wer diese Schätze zu heben versteht, und es kommt nur auf die richtigen Leute dabei an, der wird nicht nur Geld verdienen, sondern auch gleichzeitig eine grosse Kulturmission erfüllen."

(Adolph Woermann 1879 vor der Geographischen Gesellschaft zu Hamburg)

Mit diesen zynischen Worten warb der Hamburger Reeder und Kaufmann für die Ausbeutung der von den Deutschen besetzten afrikanischen Gebiete. Sehr viele Spuren des Kolonialismus führen nach Hamburg.

Paul von Lettow-Vorbeck, der Kommandeur, der auf eigene Faust Krieg führte und nach dem die Kaserne der Bundeswehr in Jenfeld benannt war. Heinrich Carl von Schimmelmann ein dänischer Finanzminister und großen Sklavenhändler, der noch heute mit einer Straße geerhrt wird. Heute ist bekannt, dass er ca. 1000 Sklaven besessen hatte bei dennen ein "BvS" (Barion von Schimmelmann) in die rechte oder linke Brusthälfte gebrannt worden ist. So wurde jedes neue "Stück" von ihm als Inventar gekennzeichnet. Strafen bei Zuwiederhandlungen der, von den Kolonialisten aufgestellten Regeln, waren Brandmarkung der Stirn, Schläge, Zwicken mit glühenden Zangen, Abhacken von Beinen und Händen, Verlust des Lebens.

Der Krieg in den Kolonien war beim Militär der Kaiserzeit sehr beliebt. Dieser Krieg bot die Möglichkeit im Militär aufzusteigen.

In der Hauptkirche St. Michaelis ehrt eine Gedenktafel Hamburger, die an dem Krieg in den deutschen Kolonien beteiligt waren.

In der Zeit des wilhelmischen Reiches war diese Ehrung selbstverständlich.

Aber nicht nur die Tafel in der Kirche St. Michaelis ehrt Menschen die aus heutiger Sicht Verbrecher waren. Hamburg ist voll von diesen Erinnerungstafeln. Über 100 Straßen in Hamburg tragen

*Text zum Teil aus dem Internet



Terrakotta-Relief Afrikanische Söldner









Von Wissmanndenkmal 1908, deutscher Afrikaforscher, Offizier und Kolonialbeamter Die ehemalige Lettow-Vorbeck Kaserne Reliefs von Lothar von Trotha

Namen von Männern, die direkt oder indirekt mit Kolonialverbrechen in Verbindung stehen.

Auch im Stadtbild weist Hamburg koloniale Spuren auf. Die Speicherstadt, Unesco-Weltkulturerbe, in denen zahlose Kaufleute ihre Kolonialwaren lagerten.

In Jenfeld gibt es den Tansaniapark. Als Besucher kann man ihn nicht betreten. Der Grund dafür sind die großen Terrakotta-Reliefs, die von den Nationalsozialisten errichtet wurden um. Das Relief zeigt afrikanische Söldner, die Askaris, die von den Kolonialtruppen rekrutiert wurden, um dabei zu helfen, Aufstände zu bekämpfen und neue Gebiete zu unterwerfen.

In der Nähe befindet sich die ehemalige Lettow-Vorbeck Kaserne, heute ein Studentenwohnheim für angehende Offiziere der Helmut-Schmidt-Universität.

Über dem Eingang befinden sich zwei Reliefs von Paul von Lettow-Vorbeck und Lothar von Trotha. Beide Offiziere gingen als Truppenkommandeure auf brutalste und menschenverachtende Weise gegen Einheimische in afrikanischen Kolonien vor.

Lothar von Trotha gab den Vernichtungsbefehl an

den Nama und Herero. Der erste Völkermord des 20. Jahrhunderts.

Es war im Deutschen Reich bekannt, mit welchen Methoden Lothar von Throta die afrikanische Bevölkerung dransalierte. "Gewalt mit krassem Terrorismus und selbst mit Grausamkeit auszuüben, war und ist meine Politik." prahlte er. Von den 80.000 Hereros töteten seine Truppen 64.000. Von den 20.000 Namas tötete er die Hälfte und sperrte 2.000 auf eine Insel.

Die Truppen wurden mit den Schiffen der Reederrei Woermann in die verschiedenen Kolonien gebracht. Ungeachtet der Tatsache der verbrecherischen Taten der deutschen Truppen, sah sich das Unternehmen nie dazu verpflichtet, an die verschiedenen Herero-Stämme Entschädigungen zu zahlen. Ebenso verweigert die Bundesrepublick Deutschland Entschädigungen an die afrikanischen Völker aus den deutschen Kolonien.

Bis heute wird gestritten, wie mit der Raubkunst umgegangen werden soll, die in vielen deutschen Museen steht.

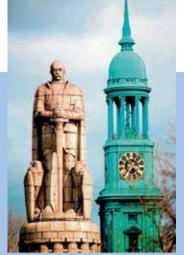
Der Kolonialkrieg war auch eine Trophäenjagt. In der Uniklinik Hamburg-Eppendorf werden sterbliche Überreste aus Afrika gelagert.











Speicherstadt, Kolonialwarengeschäfte, Eingang Hagenbecks Tierpark und der Kolonialbefürworter Bismark

Die koloniale und rassistische Vergangenheit Hamburgs zeigt sich auch in "Völkerschauen" in Hagenbecks Tierpark.

Auf dem Gelände des Tierparks in Stellingen stand den Völkerschauen ein großes Gebiet zu Verfügung. Mit dramaturgischen Aufführungen wurden Musik, Kampfdarbietungen, Tanz und ein Umzug mit Tieren geboten. Die Besucher konnten Kunsthandwerk und Schmuck erwerben und exotische Gerichte kosten.

Mit einem eklatanten Mangel an Respekt und Empathie für die geraubten afrikanischen Gebiete wurden die Menschen aus den Kolonien wie die Tiere im Zoo ausgestellt.

Die Völkerschauen waren sehr sensationsheischend gestaltet um große Mengen zahlendes Publikum zu gewinnen. Die ausgestellten Menschen sollten ihren vermeindlichen Altag aus den entfernten besetzten Gebieten darstellen.

Das Museum für Völkerkunde erbat immer mal wieder Ausküfte über bestimmte Objekte oder Lebensweisen, Studierende des Kolonialinstituts besuchten im Rahmen ihrer Lehrveranstaltungen die Völkerschauen als Anschauungsbeispiel.

Wie schwierig der Umgang mit der kolonialen

Vergangenheit Hamburgs ist, zeigt auch die Diskusion um das Kunstwerk des Bildhauers Stephan Balkenhol. Vor dem Eingang des Tierparks Hagenbecks steht die Bronzeskulptur "Mann mit Giraffe". Vor dem Hintergrund der Völkerschauen und der Interpretation des Mannes am Hals der Giraffe als dunkelhäutig, wird darüber diskutiert, ob diese Skulptur rassistisch ist und entfernt werden sollte.

Die Frage lautet also, wie gehen wir heute mit Rassismus und Menschenhandel um. Zur Verdeutlichung hier nur ein paar Zahlen.

*Laut Schätzungen des Global Slavery Index der australischen Organisation "Walk Free Founda-



tion" leben derzeit mehr als 40 Millionen Menschen in moderner Sklaverei, 167.000 davon in Deutschland. Das entspricht circa 0,2 Prozent der hiesigen Bevölkerung.

Bronzeskulptur vor Hagenbecks Tierpark

^{*}Aktuelle Zahlen aus dem Internet



Halleluja – Corona-Version Hört kurz zu, es ist nun Zeit, dass jeder von uns zuhause bleibt, auch wenn wir uns so sehr nach Nähe sehnen Coronavirus ist kein Fake, der uns zum Spaß zuhause hält, es ist ernst es geht um uns und unser Leben. Halleluja, Halleluja, Halleluja, Halleluja.

Wenn jeder von uns zuhause bleibt, sich ganz allein die Zeit vertreibt, dann können wir die Krankheit auch besiegen. Es geht um dich, um mich, um uns, um jeden, den man schützen muss. Auch wenn die Zeiten schwer sind, bleib zuhause! Halleluja, Halleluja, Halleluja, Halleluja. Egal wie gut es dir auch geht, du weißt nicht ob du's in dir trägst; drum sei nicht dumm, wir dürfen nichts riskieren. Sei ein Held und gib nicht auf, sonst hört die Krankheit nie mehr auf. Das darf nicht sein, das darf niemals passieren! Halleluja, Halleluja, Halleluja, Halleluja.

Eines Tages wird's vorüber gehn, und uns wird's wieder besser gehen, bis dahin müssen wir zusammenhalten. Und wenn wir uns dann wiedersehn, wird alles gleich nochmal so schön. Einer für alle und alle für einen. Halleluja, Halleluja, Halleluja, Halleluja. Halleluja, Halleluja, Halleluja, Halleluja

https://www.youtube.com/watch?v=8TBGbx4nEtQ

Von den mindestens 15 deutsch-sprachigen Corona Songs im Internet hat mir das Lied "Hört gut zu, es ist nun Zeit" am besten gefallen. Das liegt zum einen an der einprägsamen Melodie, die Leonard Cohen 1984 mit dem Titel Hallelujah ("I've heard there was a secret chord"…) komponiert hat und zum anderen an dem zeitgemäßen Text der jungen Kölner Sängerin Bernice Ehrlich.

Cohens Hallelujah Song war zu Beginn nicht gerade ein Hit. Erst durch die die zahlreichen Cover-Versionen u.a. von Bob Dylan und John Cale und der Verwendung des Liedes in Filmen wie Shrek oder Die fetten Jahre sind vorbei wurde er so bekannt, wie er heute ist.

"Hört gut zu, es ist nun Zeit, ist seit seiner Entstehung bis heute in Deutschland fast unbekannt. Darauf deutet auch die geringe Zahl der Aufrufe bei You tube: 12.900 (Stand 25.7.20).

Ich habe das Lied zum ersten Mal in Hamburg gehört, wo in der Eichenstraße im Rahmen des Balkonsingens Juan Luis Merinero Muñoz vom Kreativhaus Eimsbüttel das Lied auf der Gitarre gespielt hat und einige Nachbarn und Passanten mitgesungen haben.

verbrauchertipps

Mieterverein zu Hamburg Außenstelle Eimsbüttel Hartwig-Hesse-Str. 1 mo-do 16-20 Uhr (Terminvereinbarung unter Tel. 8 79 79-0)

WAS MAN WEISS UND WAS MAN WISSEN SOLLTE

FRAGEN ZUM MIETRECHT AN DEN MIETERVEREIN ZU HAMBURG

Wohnungseinbruch

Von Marielle Eifler

Nach Angaben der Polizei gab es 2015 in Hamburg insgesamt 9.006 Einbrüche in Wohnungen, 2017 zählte die Polizei 5.769 und 2019 nur noch 4.313 Taten – nicht zuletzt ein Erfolg der "Soko Castle". Stellen Mieter fest, dass in ihre Wohnung eingebro-

Stellen Mieter fest, dass in ihre Wohnung eingebrochen wurde, sollte unverzüglich die Polizei informiert werden. Auch wenn es schwerfällt, sollte das Eintreffen der Beamten zunächst abgewartet und die Räume möglichst nicht betreten werden, um eventuell vorhandene Spuren nicht zu vernichten.

Sodann sollte der Vermieter in Kenntnis gesetzt werden und abgesprochen werden, welche Sofortmaßnahmen zur ersten Absicherung der Wohnung erforderlich sind. Die Kosten für die Reparatur des Türschlosses, der Tür selbst oder Fenster trägt der Vermieter. Kommt der Vermieter seiner Pflicht nicht nach, kann der Mieter einen Handwerker beauftragen und die Kosten von der Mietzahlung in Abzug bringen. Bitte halten Sie zunächst Rücksprache mit dem Mieterverein zu Hamburg.

Schließlich sollte die Hausratversicherung über den Schaden in Kenntnis gesetzt werden. Hilfreich ist es, wenn Quittungen und Belege von Wertgegenständen sowie Fotos vorhanden sind und an die Versicherung weitergereicht werden können. Ein Verzeichnis der Wertsachen (Auflistung der Gegenstände nebst Bezeichnung des Herstellers/ Typenbezeichnung, der Fabrikationsnummer, des Kaufpreises) hilft möglicherweise. Sind auch Bankunterlagen abhandengekommen, denken Sie an das Sperren von

Bankkonten. Entsprechende Notfallnummern Ihrer Hausbank sollten Sie vorhalten.

Wer mit der psychischen Belastung nach dem Einbruch nicht gut leben kann, sollte sich nicht scheuen, Opferschutzangebote wahrzunehmen. Die örtliche Polizeidienststelle kann Ihnen hier weiterhelfen.

Dass es in Hamburg zuletzt nicht mehr so viele Einbruchsopfer gab, liegt an der stärkeren Strafverfolgung dieses Delikts seit Einführung der Soko Castle. Die wurde zwar im Frühjahr 2018 in eine normale Dienststelle, das LKA 19 Castle, umgewandelt, verfügt aber weiterhin über eine Personalstärke von 40 Ermittlern, wie deren Chef Michael Neumann (57) betont. Sein wichtigster Rat: "Beim Verlassen des Hauses die Tür immer abschließen und nicht nur ins Schloss fallen lassen." Sonst könne sie von einem Profi in Sekundenschnelle geöffnet werden.

Ist die eigene Mietwohnung nur unzulässig gesichert, empfiehlt es sich, nachzurüsten. Vermieter sind jedoch nur in seltenen Fällen zu nachträglichen Investitionen in die Wohnungssicherheit verpflichtet. Baut ein Vermieter einbruchshemmende Fenster oder Türen, ein Sicherheitsschloss, einen Türspion oder eine Gegensprechanlage ein, kann dies zu einer Mieterhöhung führen.

Mieter können aber auch auf eigene Kosten für mehr Sicherheit sorgen. Werden dabei lediglich Veränderungen innerhalb der Wohnung vorgenommen, durch die nicht in die Bausubstanz eingegriffen wird, ist keine Genehmigung des Vermieters notwendig. So dürfen Mieter ein technisch aufwändigeres Schloss in die Wohnungstür einbauen (unbedingt altes Schloss aufbewahren!) und die Fenster- und Balkontüren mit abschließbaren Griffen ausrüsten. Weitere Schutzmaßnahmen wie das Anbringen einer Alarmanlage an der Fassade und von Außenrollläden oder Fenstergittern muss der Vermieter genehmigen.

Für alle Veränderungen gilt jedoch grundsätzlich: Bei Auszug muss der Ursprungszustand wiederhergestellt werden! Der Mieterverein zu Hamburg empfiehlt Mietern deshalb, mit ihrem Vermieter von Anfang an schriftlich zu vereinbaren, dass die Mieterinvestition beim Auszug nicht beseitigt werden muss und dass der Vermieter gegebenenfalls für den Verbleib der Sicherheitsmaßnahmen sogar eine Entschädigung zahlt.

Tipps zum Einbruchschutz

- 1. Achten Sie auf Ihre Umgebung
- 2. Melden Sie auffällige Personen und Fahrzeuge der Polizei: Telefon 110
- 3. Fenster und Türen verschließen, nicht nur ins Schloss fallen lassen
- 4. Sichern Sie Ihr Haus/Ihre Wohnung gemäß Widerstandsklasse 2 (15 Minuten)
- 5. Bewegungsmelder installieren
- 6. Kletterhilfen nicht sichtbar am Haus lagern (Regentonne, Tisch, Stuhl, Leiter)
- 7. Bei längerer Abwesenheit: Nachbarn bitten, täglich den Briefkasten zu leeren
- 8. Zeitschaltuhren aufstellen
- 9. Soziale Medien: In größeren virtuellen Gruppen keine Urlaubsbilder posten
- 10. Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle aufsuchen
- 11. Keine Bewegungsmelder in Griffhöhe anbringen

Hier finden Sie Hilfe

Interessierte finden auf den Websites www.k-einbruch.de und www.polizei-beratung.de Infomaterial zum Thema. Die Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle der Polizei Hamburg (Landeskriminalamt Hamburg, Fachstab 33), Caffamacherreihe 4, 20355 Hamburg, ist telefonisch unter (040) 4286 70777 erreichbar, oder per E-Mail: kriminalberatung@polizei.hamburg.de.

Informationen zu Zuschüssen: www.kfw.de, Tel. 0800 539 9002 (kostenfrei), Montag bis Freitag: 8 bis 18 Uhr.

Mietrechtlicher Rat in Kürze zusammengefasst:

Mieter haben nach Abschluss des Mietvertrags keinen Anspruch auf eine Verbesserung des Einbruchschutzes – auch dann nicht, wenn bereits in die Wohnung eingebrochen worden ist.

Ist es zu einem Einbruch gekommen, haftet der Vermieter für die Instandsetzung des Wohnungsschlosses, der Wohnungseingangstür oder der Fenster. Für abhandengekommene oder beschädigte Einrichtungsgegenstände ist der Vermieter hingegen nicht verantwortlich. Sofern eine Hausratversicherung abgeschlossen wurde, sollte diese zeitnah in Kenntnis gesetzt werden. Es empfiehlt sich, Quittungen und Belege von Wertgegenständen sowie Fotos anzufertigen, die im Fall der Fälle an die Versicherung gereicht werden können.

gesundheit und bewegung

ARTHROSE im kurzen Überblick

Arthrose ist die häufigste Gelenkerkrankung, bei der allmählich der Gelenkknorpel zerstört wird. Es gibt einige Faktoren, die eine Arthrose begünstigen:

- Übergewicht
- frühere Verletzungen
- fortgeschrittenes Alter
- vermehrte Belastung z.B regelmäßiges Heben von über 25 kg, Fehlstellungen der Gelenke
- genetische Faktoren

Erstes Anzeichen einer Arthrose ist häufig eine verminderte Beweglichkeit z.B. lässt sich das Bein beim Aufsteigen aufs Rad nicht mehr so weit heben. Im weiteren Verlauf kommen dann Ruhe- und Nachtschmerzen dazu und eine morgendliche Steifigkeit für etwa 30 Minuten.

Um eine Arthrose zu diagnostizieren wird meist eine Röntgenaufnahme oder ein MRT gemacht, dabei entscheidet jedoch nicht das Ausmaß der Schädigung über den Schmerz. Risse im Gelenkknorpel, arthrotische Veränderungen und Gelenkspaltverschmälerungen ("Knochen auf Knochen") sind auch bei Menschen ohne Schmerzen weit verbreitet, besonders im fortgeschrittenen Alter. Der geschädigte Knorpel kann dabei nämlich keinen Schmerz verursachen, weil dieser keine Schmerzrezeptoren besitzt.

Vielmehr kommt es durch die Abnutzung des Knorpels begleitend zu einer Entzündung der Gelenkinnenhaut und langfristig zu einer Verdichtung des darunterliegenden Knochens. Welches vielmehr die Erklärung der Schmerzen ist, wie auch eine veränderte Belastung und eventuelle Schädigung von Sehnen, Bändern und Muskulatur. Darüber hinaus wird die Schmerzerfahrung stark von Faktoren, wie Stress, Müdigkeit und Schlafmangel und auch Mangel an Vertrauen in den eigenen Körper beeinflusst. Die notwendigen ersten Schritte, um die Beschwerden zu behandeln sind im wesentlichen Aufklärung, Training und Gewichtskontrolle.

So kann die Reduktion des Körpergewichts um 10% schon zur Abnahme des Schmerzen von 50% führen. Regelmäßiges Training ist unerlässlich, da Gelenke dazu gemacht sind, belastet zu werden, sie werden durch die Bewegung ernährt und gestärkt werden.

Sich körperlich zu sehr zu schonen oder Bewegung zu vermeiden kann im Gegenteil den Arthroseprozess eher beschleunigen. Durch das Training werden die Muskeln gekräftigt, die um das betroffene Gelenk liegen, was zu einer besseren Belastung führt. Auch anfängliche Schmerzen während des Trainings sind normal und bessern sich bei regelmäßiger Wiederholung. Wichtig ist, das richtige Maß und geeignete Übungen zu finden. Dieses lässt sich im Rahmen einer Physiotherapie individuell herausfinden.

Ist die Arthrose schon weit fortgeschritten wird häufig über das Einsetzten einer Gelenkprothese nachgedacht. Dieses sollte jedoch nur geschehen, wenn trotz der beschriebenen Schritte keine Verbesserung der Problematik erreicht werden konnte.

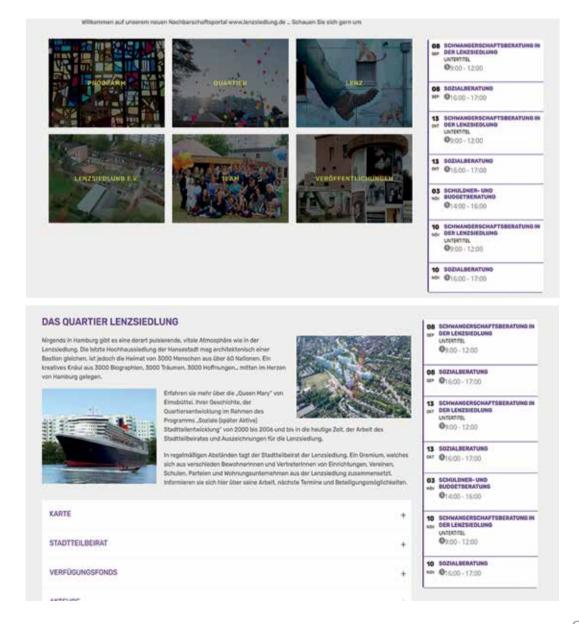
Ihr Team von der Physiotherapie an der Lutterothstrasse

rund ums bürgerhaus

Neue Website www.lenzsiedlung.de

Mitte September ist es endlich soweit: Die neue Internetseite für die Lenzsiedlung und den Verein Lenzsiedlung e.V. geht Online.

Frisches Design und klare Struktur laden dazu ein, sich zu informieren, wer was wann und wo im Quartier bewegt.



ANGEBOTE IN DER LENZSIEDLUNG

Es gibt ein BERATUNGSANGEBOT im Bürgerhaus

SOVD - Beratung zu den Themen:

- Rentenversicherung
- Behinderung und Schwerbehinderung
- Arbeitslosengeld I und II
- Kranken und Pflegekassen
- Grundsicherung und Sozialhilfe
- Berufskrankheit und Arbeitsunfall

immer an 2. Dienstag im Monat

Hier die neuen Termine bis Jahresende:

- 13.10. 16-17 Uhr, •10.11. 16-17 Uhr,
- 08.12. 16-17 Uhr

Ort: Beratungsbüro Bürgerhaus 1.0G oder Lenztreff

Es berät Frau Wöhrmann vom Sozialverband Deutschland

HILFE FÜR DAS LEBEN e.V.

Liebe Bewohnerinnen der Lenzsiedlung:

- 1) unser Mütter-Frühstück findet am Dienstag statt
- 2) das Angebot für den Schülerkreis findet an i e d e m Nachmittag statt

montags bis donnerstags 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr, freitags von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr,

Julius-Vosseler Str. 110a

Herzliche Grüße und wir freuen uns auf euer Kommen! Annerose und Team

Schwangerenberatung

WANN UND WO?

Jeden zweiten Dienstag im Monat, 9.00 - 11.00 Uhr im Beratungsbüro, 1. Stk. Julius-Vosseler Str. 193

Die nächsten Termine: 13.10. 20, 10.11. 20, 08.12. 20, 12.01. 2021

Terminvergabe auch über den LenzTreFF T.: 040 - 43 09 67 - 15

dilfe leber

Bringezu Immobilien UG & Co. KG

impressum REDAKTION Monika Blaß, Iris-Marei Brehm-Werner,

LAYOUT

Iris-Marei Brehm-Werner

ZEICHNUNG/FOTOS Lenzsiedlung.e.V., Lawaetz-Stiftung

Ralf Helling, Christa-Luise Seiß

ANSCHRIFT

Redaktion Lenz, Bürgerhaus Lenzsiedlung,

Julius-Vosseler-Str. 193, 22527 Hamburg Tel.: 040-430 967 43

Fax: 430 967 45

e-mail: brehm-werner@lawaetz.de Diese Zeitung dient als Forum und Kommunikations-Plattform für die BewohnerInnen der Lenzsiedlung. Artikel und sonstige Beiträge können sowohl von Ihnen als auch von Personen, die in der Lenzsiedlung tätig sind, Einrichtungen, Firmen oder ähnlichen, sowie von den Mitgliedern des Stadtteilbeirates Lenzsiedlung abaedruckt werden.

Zu letzteren zählen auch die in der Bezirksversammlung Eimsbüttel vertretenen Parteien.

Grundsätzlich verantwortlich für den Inhalt ist das Redaktionsteam, Beiträge, die nicht von der Redaktion unterschrieben sind, müssen nicht der Meinung der Redaktion entsprechen. Deshalb kann die Redaktion hierfür auch keine Verantwortung, gleich aus welchem Grund, übernehmen.

Die Redaktion behält sich vor, Beiträge zu kürzen, oder wenn sie gegen ethische Prinzipien oder gute Sitten verstoßen, nicht abzudrucken.

Die Weiterverwendung von Inhalten und Bildmaterial ist genehmigungspflichtig, wird aber in der Regel unterstützt.

Auflage: 1250

Druck: die druckerei.de

Die Lenz Live wird gefördert von:

alt und jung

Von montags bis freitags ist der Seniorentreff im Salon im Erdgeschoss des Büraerhauses in der Zeit von 10.00 -14.30 Uhr geöffnet

MONTAG

10.00 - 11.30 Uhr	Tai Chi	(Schattenboxen)
-------------------	---------	-----------------

DIENSTAG

11.00 - 12.30 Uhr	"Gute Laune Chor"	Saal
14.30 - 16.00 Uhr	Tanzen Kurs 1 (bitte anmelden)	Saal
16.15 - 17.45 Uhr	Tanzen Kurs 2 (bitte anmelden)	Saal

MITTWOCH

10.00 - 13.00 Uhr	Frühstück mit interessanten Gästen	
	Kosten 3,50 Euro, 1. Mittwoch im Monat im Bürgerhaus	

DONNERSTAG

11.15 - 12.45 Uhr	Singkreis "Lenz Lerchen"		Salon
14.00 - 15.00 Uhr	Seniorenberatung DRK	Beratungsb	üro/Salon
14.30 - 16.00 Uhr	Bingo für Senioren (Termine l	nängen aus)	Salon
14.30 - 18.00 Uhr	Spielenachmittag		Salon

FREITAG

15.00 -18.00 Uhr Kreativ Cafè, offenes Angebot

> Seminarraum, 1. Stock, Bürgerhaus in Kooperation mit Herzliches Lokstedt e. V.

KONTAKTE:



MONIKA BLAß Bürgerhaus Lenzsiedlung

Julius-Vosseler Str. 193 22527 Hamburg Tel.: 040/ 43 09 67 13

buergerhaus@lenzsiedlungev.de



THORA RUGENSTEIN, DRK

Bürgerhaus Lenzsiedlung Julius-Vosseler Str. 193 22527 Hamburg

Tel.: 040/41 62 01 90

servicewohnen@drk-sd-eimsbuettel.de

KINDER – RÄTSEL

Liebe Kinder, es ist wieder Rätsel-Time!

Bitte reicht die beiden Rätselseiten mit Lösungen und eure Kontaktdaten bis zum **30.10.2020** im Postkasten vor dem Bürgerhaus ein. Es gibt tolle Preise zu gewinnen.

Viel Spaß wünscht das Kinderclub-Team!

Was passt hier nicht?

- Welche Wörter bezeichnen Städte?
 Hamburg, Stuttgart, Paris, Athen, Ungarn
- Was steht auf der Speisekarte in einem Restaurant? Flöhe, Schnecken, Krebse, Aale, Hummer
- Was braucht der Maler nicht?Pinsel, Luftpumpe, Farbe, Leinwand, Kittel

Weißt du was das ist?

- 4. Mein Essen kann man schneiden oder aufs Brot streichen. Es ist also entweder hart oder weich. Die Farbe ist weiß oder gelb. Mein Essen wird aus der Milch von Tieren gewonnen.
- 5. Das, was du erraten sollst, existiert immer nur für ganz kurze Zeit. Es sieht aus wie eine Brücke, auf der du aber nicht gehen kannst. Es hat ganz viele bunte Streifen und du kannst es nur sehen, wenn die Sonne kurz nach dem Regen scheint.
- Du kannst dich in dem gesuchten Wort an einer Kasse oder Haltestelle anstellen.
 Es ist kann giftig sein und hat keine Füße.

SCHERZFRAGEN

- 1. Welches Tier hat ein Leben lang Geburtstag?
- 2. Welche Schlange braucht Kontaktlinsen?
- 3. Welche Bären können nicht brummen?
- 4. Was ist schwerer 1 Kilo Konfetti oder 1 Kilo Eisen?
- 5. Welcher Schlag tut keinem weh?
- 6. Wie heißt der schlauste Wurm?

Name: Telefonnummer: Geburtsdatum:

Lenzsiedlung e.V. Julius-Vosseler-Straße 193, 22527 Hamburg 040/ 43 09 67 60 040/ 43 09 67 61

Herbstferienprogramm 2020

Kinderclub:

Ferienprogramm für Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren:

Mo., 05.10.2020	11.00 - 15.45 Uhr	Ausflug ins Rabatzz!*
		(Teilnahmegebühr: 4Euro)
Mi., 07.10.2020	13.00 – 16.00 Uhr	Kreativtag im Kinderclub*
Fr., 09.10.2020	11.00 – 13.00 Uhr	Kinderbrunch im Kinderclub*
Mi., 14.10.2020	11.00 - 15.15 Uhr	Ausflug ins Schwarzlicht-
		viertel inkl. Pizza*

(SO VIEL DU ESSEN KANNST!)

(Teilnahmegebühr: 5Euro)

Treffpunkt ist der Kinderclub.

Die Anmeldezettel inkl. Einverständniserklärung bekommst du im Kinderclub oder Jugendhausbüro. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bei erhöhter Anmeldezahl muss gelost werden!

Projektwoche TalentCAMPus**:

Mo., 12.10.2020 – Fr. 16.10.2020	10.00-16.45 Uhr	Street Art - Kurs
Mo., 12.10.2020 – Fr. 16.10.2020	10.00-16.45 Uhr	Tanzprojekt LenzDance

^{**}Diese Angebote finden im Rahmen des TalentCAMPus beim Verein Lenzsiedlung e.V. statt. Hierbei müsst ihr euch unbedingt im Jugendhaus/ Kinderclub oder auf www.talentcampushamburg.de anmelden!!!

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

^{*}Vorab ist die Abgabe der unterschriebenen Einverständniserklärung deiner Eltern erforderlich.

Lenzsiedlung e.V. Julius-Vosseler-Straße 193, 22527 Hamburg 040 43 09 67 60 0157 30 62 41 83 Instagram: @okja.lenzsiedlung

Herbstferienprogramm 2020

Jugendhaus

Für alle Jugendlichen ab 12 Jahren:

Di.,	06.10 .2020	14.30 – ca. 19.15 Uhr	Ausflug ins Rabatzz!
			(Teilnahmegebühr: 4Euro)
Do.,	08.10.2020	14.00 – ca. 19.30 Uhr	Ausflug zum FußballGolf
			(Teilnahmegebühr: 3Euro)
Di.,	13.10.2020	15.00 – ca. 17.00 Uhr	Ausflug zum
			Escape-Room Fluchtweg
			(Teilnahmegebühr: 4Euro)
Fr.,	16.10.2020	18.00 – 22.00 Uhr	Late-Night im Jugendhaus

^{*}Vorab ist eine Abgabe der Einverständniserklärung deiner Eltern (wenn du nicht volljährig bist) im Jugendhaus erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bei zu vielen Anmeldungen wird gelost! (Wer nicht gezogen wird, kommt beim nächsten Mal mit!).

Treffpunkt ist das Jugendhaus

Projektwoche TalentCAMPus**:

Mo., 12.10.2020 – Fr. 16.10.2020	10.00 – 16.45 Uhr	Street Art - Kurs
Mo., 12.10.2020 – Fr. 16.10.2020	10.00 – 16.45 Uhr	Tanzprojekt LenzDance

Hierbei müsst ihr euch unbedingt im Jugendhaus oder auf www.talentcampushamburg.de

ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!

^{**}Diese Angebote finden im Rahmen des TalentCAMPus beim Verein Lenzsiedlung e.V. statt.

Schatzkiste für Familien Herbst Edition

Basteln



Raus gehen, Spazieren gehen, kleine Steine und Zweige sammeln und daraus tolle Bilder machen: Inspirationen gibt es hier: https://deavita.com/bastelideen/bilder-mit-steinen-diy-wanddeko.html

Wellnesstag für die ganze Familie - Gesichtsmasken, Peeling oder ein Fußbad alles lässt sich selbst herstellen - Erst die große Bastelaktion und dann entspannen ©

Apps und Youtube (alles kostenlos)



- Für Kinder:
- Alba Berlin: Sportstunde für kids: https://www.youtube.com/user/albabasketball/videos
- Träumen/Entspannen: progressive Muskelentspannung: https://www.youtube.com/watch?v=phbklbqG1.Jl
- Die Anton App: Schule Lernen: Klasse 1-8: Mathe Lesen -Spiele
- Die Maus: Kinder ab vier Jahren k\u00f6nnen hier "Die Sendung mit der Maus" schauen und viel interaktiv entdecken
- fragFinn: Schön gemachte Suchmaschine für Kinder ab sechs. Es werden nur kindgerechte Suchergebnisse ausgespuckt

- Opera Maker: Musikbegeisterte ab acht Jahren können hier spielen, singen und inszenieren. Sie bringen ihr eigenes Stück auf die virtuelle Rühne!
- Kleine Forscher: Die App der Stiftung "Haus der kleinen Forscher" weckt das Interesse an Naturwissenschaft, Mathematik und Technik. Toll für Kinder ab sechs Jahren
- GeoFlug: Hier lernen Kinder Erdkunde laut "schauhin!" ab acht Jahren, es geht aber auch schon früher.

Lesen und Vorlesen



 "Literadur" gibt Bücher-Tipps für Kinder ab sieben https://www.literadur.de/unsere-tipps/kinder-jugendbuch/klassikerkinderliteratur/

Nach dem Lesen können die Kinder bei "Antolin" Fragen zu den Büchern beantworten und Punkte sammeln - das motiviert! https://antolin.westermann.de

Und hier gibt es noch mehr Geschichten für Kinder:

- Eine tägliche Live-Lesestunde bieten NDR und SWR jeweils um 16 Uhr. Übertragen werden die Lesungen auf dem YouTube-Kanal: https://www.youtube.com/user/Kindernetz
- Auf der Seite: https://www.einfachvorlesen.de/?fbclid=lwAR2C6q_Y-4iOILk6HCwXchSCDAE59ul-pryORcszR74OYPWKWy5XMBizAE4 werden jede Woche drei kostenlose Geschichten veröffentlicht für Kinder ab drei, fünf und sieben Jahren.
- Ingo Siegner liest aus seinem Buch "der kleine Drache Kokosnuss" vor. Jeden Tag kommt ein Kapitel dazu: https://www.haz.de/Mehr/Videos/Der-kleine-Drache-Kokosnuss

