

LENZ

■ Nr. 1 - 2021

Die Zeitung für Lenzsiedlung und Umgebung



AKTUELL
Anerkennung von
Kindern und Jugendlichen
in der Pandemie

TITELGESCHICHTE
Der erste Fall

POMIKU
Familien gestern
und heute

- 2 Inhalt
- 3 Vorwort

AKTUELLES

- 4 Anerkennung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie
- 7 Glosse
- 8 Feedback zur Umfrage in der Lenzsiedlung
- 9 Der erste Fall
- 12 Mein Praktikum im Bürgerhaus
- 14 Horoskop 2021
- 16 Familie gestern und heute (Teil 3)
- 19 Ein neuer Praktikant im Bürgerhaus
- 19 Masken-Info
- 20 Nachhaltigkeits-Challenge

GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

- 21 Physiotherapiepraxis

Verbrauchertipps

- 23 Balsam für die menschliche Seele

RUND UMS BÜRGERHAUS

- 25 Infos zu Corona
- 25 Job-Café
- 26 Angebote in der Lenzsiedlung
- 27 Alt und Jung

KINDERSEITEN

- 28 Kinderrätsel
- 31 Ferienprogramm
Kinderclub und Jugendhaus

- 26 Impressum
- 32 Tante-Emma-Laden (Rückseite)

Wenn Sie sich unseren Film über Angebote in der Lenzsiedlung anschauen möchten, benutzen Sie diesen QR-Code


Der Film zur Siedlung unter
WWW.LENZSIEDLUNG.DE/DERFILM





Verdammt!
Ich werde sie einfach
noch nicht los.

Liebe Leserinnen und Leser,

neues Jahr, neue Corona Verordnungen. War es naiv zu glauben das Jahr 2021 wird entspannter? Wir haben das Virus unterschätzt, dass uns jetzt auch noch mit Mutationen überzieht die viel ansteckender sind als das bekannte Virus.

Man kann es vielleicht auch metaphysisch sagen: Die Erde rächt sich für all die Missachtungen die Menschen ihr angetan haben.

Es ist wahrlich nicht einfach, noch weiterhin diszipliniert seinen Alltag zu bewältigen. Wenige Kontakte, kein sorgloses einkaufen da alle anderen Geschäfte noch geschlossen sind außer Lebensmittelläden, Drogerien und Apotheken.

Sich an die politischen Vorgaben zu halten, fällt zunehmend schwerer. Auch die Politiker der einzelnen Bundesländer können sich über ein gemeinsames Vorgehen nicht einigen.

Während ich das schreibe, versinkt ein Teil Deutschlands in Schnee und extremer Kälte, zum Teil bis zu -28 Grad in der Mitte Deutschlands.

Auch Hamburg ist mit einer feinen, dichten Schneedecke überzogen und Sonnenschein, so sind Kälte und Schnee wunderschöne Wintertage. Für die ohnehin gebeutelten Kinder ist das Toben im Schnee ein guter Ausgleich zu den trüben Tagen am Computer, um zumindest etwas in diesem

Schuljahr zu lernen. Wie sich gezeigt hat, ist die Belastbarkeit der Kinder und ihrer Eltern an ihre Grenzen gekommen.

Es wäre auch schön, wenn endlich das Pflegepersonal in Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen sowie Lehrer und Kitapersonal vorrangig geimpft würden. Viele Kinder und Jugendliche fallen sonst weiter aus den wichtigen Betreuungen. (siehe Artikel S. 4)

Auch die Situation hier bei uns im Bürgerhaus ist angespannt: Und die Kollegen leiden unter den Bedingungen.

Die Ruhe und der mangelnde Publikumsverkehr, Beratung nur nach Anmeldung und mit Masken, keine spontanen Treffen, kein gemeinsames Essen oder Kaffeetrinken mit den Anwohner*innen belastet alle sehr.

Wir müssen lernen, mit dieser Krisensituation umzugehen. Und unsere Resilenzfähigkeit wird auf eine harte Probe gestellt.

Aber mit ein wenig Hoffnung geht es jetzt in den Frühling. Wenn der Aufenthalt im Freien wieder angenehm wird und lange nicht gesehene Freunde und Bekannte zu einem Treffen kommen können wird alles wieder leichter.

Die Redaktion der LENZ wünscht ihnen alles Gute und seien Sie hoffnungsfroh.

Anerkennung von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie

*Der nachfolgende Kommentar betrifft das Thema der Bildungsungerechtigkeit, von der sozial benachteiligte Kinder, Jugendliche und deren Familien während der Corona Pandemie im besonderen Maße betroffen sind. Kommentator*innen sind pädagogische Fachkräfte, die beim Verein Lenzsiedlung e.V. in gleichnamiger Hochhausssiedlung in Hamburg in der Sozial- und Gemeinwesenarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien tätig sind.*

Ungleichheit wird in der Pandemie spürbar, denn es macht einen Unterschied, ob eine Familie in einem Anwesen mit mehr als ausreichend Raum wohnt, W-Lan, Endgeräte für Homeschooling und –Office, Bildung und Sprachfähigkeit sowie Geld, Arbeit und Zuversicht in eine gelingende Zukunft vorhanden sind oder ob sie in einer Wohnung mit mehr Familienangehörigen als Räume, also einer beengten Wohnung lebt, mangelhafte technische Ausrüstung für Schule und Arbeit von Zuhause

Ungleichheit wird in der Pandemie spürbar

und zu geringe oder andere Bildungs- und Sprachfähigkeiten hat, um den Kindern zu helfen und Angst um Arbeit, Geld- und Zukunftssorgen die Atmosphäre bestimmen. Diese Zuschreibung kann in ihrer polaren Gegensätzlichkeit nur idealtypisch sein. Die Ungleichheit im Erleiden der pandemischen Auswirkungen indes sind real.

Wir Kolleg*innen vor Ort hören täglich in Gesprächen von den besonderen Schwierigkeiten, die die Umsetzung der behörd-

lichen Verfügungen den Familien daheim bereiten, von der finanziellen Not, der Schwierigkeit die gesamte Familie durchge-

Not und Ausgrenzung verschärfen sich immens

hend mit Lebensmitteln zu versorgen, den Streitereien und psychischen Belastungen auf engstem Raum, der Resignation von Eltern, die die Erkenntnis mit sich bringt, die Kinder nicht ausreichend bei ihren schulischen Aufgaben unterstützen zu können, die Sorgen um den Verlust von Arbeit und Angst vor der Ungewissheit der Zukunft haben. Das Virus wirkt bei den ohnehin stark belasteten Familien auf verschiedenen Ebenen wie ein Turbo. Ohnehin schon existente Stigmatisierung, Not und Ausgrenzung verschärfen sich immens, auch wenn das nicht unbedingt offensichtlich ist.

Am Beispiel des Fernschulunterrichts wird die ungleiche Lage in dieser Zeit besonders deutlich. Die bereits nach der „1. Welle“ im Juni großmundig versprochene Endgeräte für Schulen bzw. Schüler*innen, sind größtenteils bis heute nicht bei den

Adressaten angekommen, zumindest gibt es hier große Unterschiede bei den Schulen. Verschärft wird die Bildungsungerechtigkeit durch eine Hamburger Schulpolitik, die von Lehrkräften, Eltern und vor allem Schülerinnen und Schülern selbst in dieser bedrohlichen Ausnahmezeit ein Festhalten an Lernzielen abverlangt, die für eine normale, alltägliche Lebens- und Lernsituation konzipiert wurden und selbst schon zu normalen Zeiten eine Herausforderung

Verschärft wird die Bildungsungerechtigkeit

sind. Das grenzt an Ignoranz und zeigt ein hohes Maß an Unwissenheit der realen Lebensumstände vieler Familien.

Kindern und Jugendlichen vorzugaukeln, ein normales „weiter so“ in gewohntem (Lern-)Tempo sei möglich, wenn sie sich nur ausreichend angestrengen, ist realitätsfern. Alternativen für Leistungsbeurteilungen der Schüler*innen müssen gefordert und gefunden werden. Eine Bewertung der Leistungen muss den Grundsatz der Chancengleichheit und damit die besondere Lage in der Pandemie berücksichtigen.

Daran wird auch das „Erfolgsmodell der Hamburger Lernferien, um Schülerinnen und Schüler in Hamburg [...] zielgerichtet zu fördern und den Lernerfolg aller sicher zu stellen“ nichts ändern, wie es in einer Handreichung der Hamburger Schulbehörde heißt, die sich zuallererst an die Schulen mit schwachem Sozialindex und

also an besonders benachteiligte Schüler*innen richtet.

Derartige Initiativen der Schulpolitik wirken bemüht, nehmen aber just jenen ohnehin benachteiligten Kindern die wichtige Regenerationszeit und tauschen die in Schulzeit um. Jugendliche, die ob der Situation vollends schulisch resigniert sind werden durch diese Angebote ohnehin nicht erreicht. Die Zeche für das Festhalten an den Zielen der Schulcurricula zahlen am Ende die Kinder und Jugendlichen. Unsere Erfahrung ist, dass die Ungleichheit und damit die Benachteiligung von ohnehin randständigen Kindern zusätzlich verschärft werden.

Wir Erwachsenen spüren, wissen und erleben es tagtäglich Zuhause, bei der Arbeit und auf der Straße, dass Normalität seit dem Auftritt des Virus verschwunden ist. Wir erleben psychische Belastungen und stöhnen über die nicht enden wollende Pandemie. Wir tauschen uns darüber aus, wie anstrengend der Alltag geworden ist mit all den AHA-Regeln, wie herausfor-

Der Alltag ist mit den AHA-Regeln sehr anstrengend

dernd die beruflichen Aufgaben und die Mehrfach-Belastungen mit Arbeit, Haushalt, Kindern und Homeschooling sind. Und wir sehen, wie unsere Kinder und Jugendlichen bemüht sind, sich in dieser desorientierenden Zeit irgendwie zu orientieren, sich an die Regeln zu halten, den Anschluss an Schulaufgaben nicht zu verlieren, die starken Kontaktbeschrän-

kungen ein-(und aus-)zuhalten, obwohl sie sich nach Kontakt und Zusammensein mit Gleichaltrigen sehnen. Ihnen dann auch noch als Erwachsene zu vermitteln, sie müssten sich noch mehr anstrengen, um den schulischen Herausforderungen

Wir Erwachsene müssen uns empathisch und lösungsorientiert verhalten

zu genügen, sie hätten noch nicht genug getan oder sich noch nicht richtig genug verhalten ist weder stimmig noch korrekt. Es verschärft hausgemacht den Druck in dieser druckvollen Zeit statt zu entlasten. Wir, als Erwachsene müssen uns empathisch und lösungsorientiert verhalten und das Leben für Kinder, Jugendliche und uns selbst möglichst aushaltbar zu gestalten.

Ein erster Schritt in einer Krise ist, eben diese als solche anzuerkennen.

Erkennen wir an, dass es eine krisenhafte Zeit für uns, unser soziales Zusammenleben, unsere Gesellschaft ist. Sehen wir ein, dass wir nicht so viel zu leisten in der Lage sind. Akzeptieren wir, dass es uns „schlecht“ geht, wir uns eingeengt, unfrei und angstvoll fühlen, dass wir kurz- und mittelfristig keinen Silberstreif am Horizont erkennen können. Gestehen wir uns ein, dass uns der Kontakt zu Familie, Freund*innen, zu anderen Menschen fehlt. Zeigen wir Verständnis für unsere Kinder, für unsere Jugendlichen, die ihr Bestes geben, in dieser Krise zurecht zu kommen in Schule, Zuhause und in der Öffentlichkeit

und genauso Angst, Sorgen und ein Eingengt Sein empfinden.

Ein nächster Schritt sollte sein, dem bewussten Eingestehen Taten folgen zu lassen. Wir sollten uns selbst, unseren Kindern und anderen Menschen nichts Unmögliches abverlangen, wir sollten akzeptieren, dass Leistungen nicht in dem Maße erbracht werden können wie zu normalen Zeiten. Es geht Vieles langsamer vonstatten, manchmal ist es zäh und mühsam, ein Tagesziel zu erreichen.

Die Schüler*innen werden am Ende des Schuljahres nicht das gleiche Pensum geschafft haben (können), wie zu krisenfreien Zeiten. Wieso dem nicht Rechnung tragen? Loben wir die Kinder und Jugendlichen für ihre Bemühungen, die Krise auf ihre Weise zu meistern, erkennen wir ihre Anstrengungen an, sich zurechtzufinden und die Krise nach Kräften zu durchleben.

Loben wir die Kinder und Jugendlichen für ihr Bemühen

Dafür tragen wir Erwachsenen die Verantwortung, die als Profis in Politik, in der öffentlichen Verwaltung, bei freien Einrichtungen sowie in allen beruflichen Einsatzbereichen tätig sind und die über das Leben von Kindern mitbestimmen. Haben wir Verständnis füreinander und vor allem für die Kinder und Jugendlichen in dieser schwierigen Zeit. Wir sind in einer gesellschaftlichen Krise, Handeln wir danach.

Das Team von Lenzsiedlung e.V.



Das fängt ja gut an.....

von Christa-Luise Seiß

Obwohl der Übergang der Jahre für mich dieses Mal nicht sehr spürbar war, da alles überdeckt ist, von den verzweifelten Anstrengungen, Corona einzugrenzen, waren doch etliche Dinge zu regeln. Eines davon war, dass ich meine Bankverbindung zum 1.1 wechseln wollte, was offensichtlich sowohl von der alten als auch von der neuen Bank „verschnarcht“ worden war. Da das neue Bankinstitut für mich fußläufig zu erreichen ist, weshalb ich den Wechsel auch vollziehen wollte, machte ich mich mehrfach auf den Weg, um zu klären, warum auf dem Konto keine Buchungen stattfanden. Die Erklärung war einfach, die Bank hatte niemand informiert, warum auch immer. Weshalb aber kein Geld auf dem Konto war, lag eindeutig daran, dass auch die „Altbank“ meinen Wunsch zu wechseln, respektive meine Kündigung nicht vollzogen hatte.

Drei Tage verbrachte ich in dem Versuch, eine telefonische Auskunft zu erhalten. Drei Tage wurde ich von einer schnarrenden Automatenstimme gefragt, a) ob ich Kunde der Bank, b) meiner Kontonummer und c) mit einem Wort mein Anliegen zu formulieren - und drei Tage erhielt ich die Ansage, dass mein Berater gerade in einem Beratungsgespräch ist – aber leider nicht mit mir. Danach schrieb ich zweimal eine Mail, mit der automatischen Antwort, dass diese E-Mail-Adresse zurzeit außer Betrieb sei. Das nenne ich Service! Ähnlich ging es mir bei meiner Krankenkasse, wo ich drei „Service-Nummern“ ohne Erfolg probierte. Aber wo Service draufsteht, ist nicht immer Service drin – ganz im Gegenteil. Diese Service-Center sind eine Seuche, die sich in unser Leben eingeschlichen hat und einem Zeit und Nerven stiehlt.

Doch da mein Bankproblem noch immer ungelöst war, machte ich mich auf den Weg zum Winterhuder Marktplatz, um die „Altbank“ zu kontaktieren. Natürlich stand ich bei Wind und Regen mit beschlagener Brille und feuchtem Atemschutz etwa fünfzehn Minuten auf dem Gehweg, um mich langsam Schritt für Schritt, der schützenden Überdachung zu nähern. Als ich endlich dran war, erfuhr ich, dass meine Kündigung zwar vorliege, aber die Bearbeitung derzeit zweieinhalb Monate betragen würde.

Auf meinen bescheidenen Einwand, dass ich das Konto ja bereits vor zwei Monaten gekündigt hatte und ohne gültige Karte auch keinen Zugang mehr habe, wurde bedauernd mit den Achseln gezuckt, aber ich konnte wenigstens eine Bar-Auszahlung tätigen.

Genervt stand ich danach auf der Straße und fand alles doof. Den ganzen Kram, den ich zu erledigen habe, dass ich jetzt nicht mal schön Shoppen oder in ein Café gehen kann, das Regenwetter und überhaupt. Um den Kopf ein bisschen frei zu kriegen, wollte ich im Stadtpark wenigstens noch ein paar Schritte laufen, was auch nicht die tollste Idee war. Die Wege waren knöcheltief aufgeweicht, von den Bäumen tropfte es in meinen Mantelkragen und Himmel und Park versanken in Grau.

Ich war schon auf dem Rückweg vom Planetarium zu meinem Auto, als direkt vor mir, ein vielleicht Dreijähriger in gelbem Overall, singend und ohne auch nur eine Pfütze auszulassen, fröhlich vor sich hin stapfte. In einiger Entfernung sah ich seine Gruppe zu der er, nach mehrmaligen Rufen aufschloss. Ich sah ihm nach und lächelte, denn es war, als rollte eine kleine Sonnenkugel durch den diesigen Tag.



Und was ist Familie für Sie? Uns interessiert Ihre Meinung.

Das Projekt POMIKU macht eine Befragung zum Thema Familie in der Lenzsiedlung. Es wäre schön, wenn Sie sich etwa 10 Minuten Zeit nehmen und unsere Fragen beantworten.

Den Fragebogen finden Sie unter <https://www.soscisurvey.de/Leit>.

Oder sie nutzen diesen QR-Code:



Oder Sie gehen ins Bürgerhaus. Die Mitarbeiter*innen dort können Ihnen einen Fragebogen zum schriftlichen Ausfüllen geben und einen Briefumschlag zum Zurücksenden.

Wenn Sie Hilfe beim Ausfüllen brauchen, melden Sie sich gerne bei Diana Lölsdorf von POMIKU unter 040 – 42875 7153.

Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wie geht es Ihnen in der Lenzsiedlung? Welche Angebote im Bürgerhaus sind eine Hilfe für Sie?

Das versucht das Team der HAW Hamburg für die Mitarbeiter*innen vom Bürgerhaus herauszufinden. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie sich etwa 10 Minuten Zeit nehmen würden, um unsere Fragen zu beantworten.

Hier geht es zur Befragung: <https://www.soscisurvey.de/lenzOn>

Oder Sie nutzen diesen QR-Code:



Der erste Fall

Von Christa-Luise Seiß

Er saß in seinem Sessel am Fenster und sah in den wunderschönen sommerlichen Garten. Es war so gut, hier zu sitzen, den Vögeln und Eichhörnchen zuzusehen und die Sonne auf der Haut zu spüren. Ein paar Minuten noch, dann würde er aufstehen und zur Arbeit gehen. Aber zu welcher Arbeit und wohin? Er versuchte, sich zu konzentrieren und kramte in seinem Gedächtnis, aber es fiel ihm nicht ein. Na ja, vielleicht war es auch gar so nicht wichtig, er wollte sich lieber noch ein wenig ausruhen und vor sich hin dösen. Als sich die Zimmertür in seinem Rücken öffnete, schrak er zusammen. „Luca, hei Luca, nun komm schon, es ist Zeit Kaffee zu trinken. Dass man dich auch immer extra holen muss“ hörte er eine Stimme. Er stand auf und folgte dem jungen Mann, der ihn gerufen hatte in den Speiseraum. Er setzte sich zu den anderen Männern an den Tisch und aß schnell und gierig sein Kuchenstück auf und trank dazu den lauwarmen Kaffee. Danach ging er, ohne sich um die anderen zu kümmern, wieder in sein Zimmer und setzte sich in den

Die Verpflegung war wirklich nicht schlecht in diesem Hotel

Sessel am Fenster. Die Verpflegung war wirklich nicht schlecht in diesem Hotel, dachte er, er hatte schon in schlechteren gewohnt. Fern in seiner Erinnerung waren viele Zimmer, endlose Flure und Menschen in weißen Kitteln, die kamen und gingen.

Aber regelmäßig kam ein Mann mit Bart und Brille, der interessante Spiele mit ihm spielte, manchmal Schach oder Puzzle und manchmal dachten sie sich Wortketten aus oder der Mann fragte ihn eindringlich nach seinen Hobbys, seinem Beruf, seinen Verwandten und immer wieder nach seinem Namen. Diese Fragen wiederholte er oft und eindringlich und Luca hörte tief in sich hinein. Aber nichts regte sich in ihm, nichts war da, keine Erinnerung stieg in ihm auf.

In großen Buchstaben stand es an der Zimmertür

Er hatte sich damit abgefunden, Luca zu sein. In großen Buchstaben stand es an der Zimmertür, auf seinen Handtüchern, seiner Wäsche, überall. So riefen ihn die netten Frauen und Männer zu den Mahlzeiten und so war es in Ordnung. Nur dieser Mann, der immer wieder in sein Zimmer kam, hörte nicht auf mit seiner Fragerei. Dieser hatte ihm auch erzählt, dass er in der Bogenstraße, auf einer Gartenmauer sitzend, völlig durchnässt und halb erfroren an einem kalten Apriltag gefunden worden war, verletzt und ohne jegliche Papiere. Er hatte ein wenig Kleingeld, einen Schlüsselring mit zwei Schlüsseln, einen Kugelschreiber, Tempotücher und einen Zettel in der Tasche, auf dem in Großbuchstaben LUCA stand. Man hatte in den umliegenden Straßen ein Foto von ihm aufgehängt mit der Frage „Wer kennt diesen Mann“, aber ohne Erfolg. Und nun

war er Luca. Manchmal dachte er darüber nach, aber es war einfach zu schwierig, denn immer wieder entglitten ich seine Gedanken und er musste sich hinlegen und schlafen.

Er spürte, das der Doktor ärgerlich wurde

Das war am Schönsten. Sich hinzulegen und nichts zu müssen. Nicht denken, grübeln und diesem dünnen Faden zu folgen, der sich schon nach kürzester Zeit zu einem undurchdringlichen Knäuel verwirrte. Der Mann, er hieß Doktor Schinckel, gab ihm Aufgaben, die er erledigen sollte und die er oftmals vergaß. Und dann spürte Luca, dass der Doktor ärgerlich und kurz angebunden war. So könne er ihm nicht helfen, schließlich sei er sein erster Fall dieser Art. Luca fühlte sich schuldbewusst, wenn Doktor Schinckel das sagte, denn er wollte ihm weiß Gott keine Umstände machen. An solchen Tagen gab Luca sich dann immer besonders große Mühe. Aber bis zum Abendessen hatte er meist alles wieder vergessen. Dann setzte er sich in seinen bequemen Stuhl und sah in den Garten.

An manchen Tagen allerdings war er schon am Morgen unruhig und nervös und völlig in Aufruhr. Dann hatte er geträumt und Bilder stürmten auf ihn ein, die er nicht einordnen konnte. Am Anfang war er an solchen Tagen oft losgelaufen, ziellos durch die Straßen und Parks, bis er sich völlig erschöpft irgendwo niederließ. Aber sie hatten ihn immer wieder zurückgebracht. „Ja, ja, Alsterdorfer Anstalten,

das kennen wir schon“ sagten die Polizisten, und schoben ihn ins Auto. Jetzt lief er nicht mehr weg wenn er sich schlecht fühlte und Blitze durch sein Hirn zuckten, die in quälten.

Sie sind mein erster Fall, hatte Doktor Schinckel gesagt. Der erste Fall. Was meinte er damit? Sie hatten ihm gesagt, er wäre gefallen. Nach einem Schlaganfall wäre er gestürzt, eine Treppe, Fenster oder Mauer hinunter, wobei er sich schwer verletzt hatte. Die Wunden waren bald geheilt, doch geblieben war die Verwirrung in seinem Kopf.

Der erste Fall, Nominativ, der Wer-Fall, das wusste Luca. Wer war er, wenn er nicht Luca war? Und was war LUCA? Was hatte dieses Wort zu bedeuten? Sie hatten ihn sogar nach geheimdienstlichen Tätig-

Es gab aber Dinge an die er sich erinnern konnte

keiten gefragt, aber er wusste auch damit nichts anzufangen. Es gab aber Dinge, an die er sich erinnerte. Gesichter, zu denen ihm die Namen fehlten, ein Opel, den er besessen hatte und mit dem er viel unterwegs gewesen war. Oft träumte er von einem kleinen Mädchen mit dicken, blonden Zöpfen. Sie trug ein weißes Kleid, der Saum war mit bunten Motiven bestickt. Sie saß in einer Wiese und pflückte Regenblumen. Sie hielt den Kopf über die Blumen gebeugt und er konnte ihr Gesicht nicht sehen.

Wenn er so unruhig war, kamen die netten Leute und gaben ihm Tabletten. Auch das wusste Luca: er durfte nicht noch einmal

fallen. Der nächste Fall würde ihn vielleicht für immer ins Dunkel stürzen, in einen Nebel, der so fest und dicht war, dass er ihn dann nie mehr würde durchdringen können. Dieser Fall würde ihn aus der Welt schleudern, hinein in eine andere Dimension. Deshalb musste er ruhig sein und immer wieder versuchen, kleine Teile zu finden und aneinander zu setzen. Deshalb notierte er Autokennzeichen und Entfernungen von Orten in seinen kleinen Taschenkalender, wenn er sich die Karte von Deutschland ansah oder er schrieb Fußballergebnisse aus der Zeitung ab.

Dafür wurde er von Doktor Schinckel gelobt

Dafür wurde er dann von Doktor Schinckel gelobt und er spielte eine Runde Schach mit ihm. Luca liebte Schach, obwohl es ihn immer schnell ermüdete. Aber das konnte er gut und er würde auch die heutige Partie gewinnen. Doktor Schinckel war nicht sehr erfreut darüber und stöhnte laut. „Das ist doch nicht ihr Ernst“ rief er, als Luca ihm die Dame wegnahm. „Doch, doch“ feixte Luca und nach ein paar Zügen war Doktor Schinckel matt. Danach setzte Luca sich wieder in seinen Sessel und die Augen fielen ihm zu. Das

ist doch nicht ihr Ernst, hörte er Doktor Schinckel immer wieder sagen. Ernst, Ernst, hallte es in seinem Kopf und plötzlich sah er

Doch dieses Mal hob er den Kopf aus den Blüten

wieder das kleine Mädchen mit den Regenblumen. Doch dieses Mal hob es den Kopf aus den Blüten und rief lachend „Ernst, Ernst komm her“. Und nun sah er auch einen Jungen in weißem Hemd und Hose und das Hemd war mit bunten Motiven bestickt. „Christine, Christineeeee“ schrie er. Er schrie es so gellend und schmerzlich, dass sie in sein Zimmer stürmten und sagten, „ruhig Luca, ruhig, es ist alles in Ordnung“.

Da wischte er sich mit den Händen über die Augen und sagte laut und bestimmt: „Ich heiße Ernst, ab heute heiße ich Ernst.“ Und was es mit LUCA auf sich hat, das werde ich auch noch rauskriegen, dachte er, bevor er wieder einschlief.

Mein Praktikum im Bürgerhaus Lenzsiedlung e.V.

genauer gesagt, mein Praktikum im Jugendhaus der Lenzsiedlung. Es fühlt sich komisch an, ein Resümee zu ziehen, wo doch fast die ganze Zeit, in der ich hier war, unter den mal nervenden, mal besorgniserregenden Bedingungen der allgemeinen Coronalage stand. Und trotzdem habe ich das Ganze drumherum, um das Bürgerhaus sehr zu schätzen gelernt und beiße mir immer wieder auf die Zunge, wenn ich daran denke, wie schön es gewesen wäre, das Sommerfest, das Suppenfest oder eine der sagenumwobenen Blockpartys mitzerleben. Ich glaube, das Bürgerhaus vermisst seine Anwohner und Anwohnerinnen sehr. Sie sind nicht nur für den Charakter der Siedlung identitätsstiftend, sondern eben auch von immenser und essenzieller Bedeutung für die Lebensgeister im Bürgerhaus selbst. Auch wenn das Bürgerhaus in meiner Zeit nicht ganz so lebendig war, wie es das wahrscheinlich in normaleren Umständen ist, so meine ich doch u. a., durch das Engagement aller Mitarbeitenden den Kern dessen erkannt zu haben, was es ausmacht, bei Lenzsiedlung e.V. beschäftigt zu sein. Was, das verrate ich an dieser Stelle noch nicht.



Tobias findet dass die Figur ihm ähnlich sieht

Nachdem ich zu Beginn in jede Ecke des Bürgerhauses einmal hineinschnuppern durfte, habe ich mich dazu entschieden, in der Seniorengruppe und im Jugendhaus die meiste Zeit verbringen zu wollen und mich dort anzuschließen, wo gerade meine Unterstützung gefragt sein könnte. Wie schon beschrieben, liefen die Dinge im Bürgerhaus etwas anders ab, als es die Kolleg*innen gewohnt waren, wie Maske tragen, keinen zu engen Kontakt zu den Mitmenschen und ständiges Lüften. Ein Glück, dass die Akustik im BH-Café so gut ist, denn Teambesprechungen mit so viel Abstand sind bestimmt auch nicht „normal“. Naja, wie auch immer, Tag für Tag habe ich mehr neue Menschen kennengelernt, mich mit ihnen unterhalten und viel über ihre Leben erfahren. Sowohl im Tante-Emma-Laden, bei den Senior*innen, sowie den Jugendlichen musste natürlich auf die Anwesenheitsliste, die coronabedingt für das Gesundheitsamt geführt werden mussten/müssen, geachtet wer-

den. Keine Aufgabe hat mir während meiner Tätigkeit hier mehr missfallen, da es oft den Eindruck erweckte, man würde die Leute prüfen oder schlimmer noch, irgendwie kategorisieren.

War das aber erst mal überstanden, konnte man zum Glück schnell miteinander warm werden. Die Senior*innen-gruppe war aufgrund der bestehenden Vorgaben in ihrer Teilnehmer*innenanzahl leider auch stark minimiert und trotzdem war es für mich und die Menschen die da waren, eine sehr nette Zeit. So wie Jugendliche sich gerne ihre Zeit auf einer Parkbank vertreiben, so ist es in einem gemütlichen Raum, bei Kaffee und etwas Kuchen auch nicht schlecht. Zu welcher Gruppe ich gehöre, wusste ich danach nicht mehr so genau. Leider machte hier der 2. Lockdown einen Strich unter einen weiteren engeren Austausch.

Die meisten Eindrücke habe ich während meines Praktikums im Jugendhaus der OKJA machen können. Das Jugendhaus fand überwiegend im Garten statt, auch wenn die ein oder andere Kochaktion glücklicherweise noch gemeinsam in der Küche stattfinden konnte, mit Maske versteht sich. Die Jugendlichen haben zu jeder*m Mitarbeiter*in eine individuelle Beziehung und diese gehen dementsprechend anders an angesprochenen Themen heran. Diskretion wird natürlich großgeschrieben. Ich war begeistert davon, wie selbstverständlich es für die Jugendlichen ist, sich hier in ihrer

Freizeit aufzuhalten, mit ihren Freunden abzuhängen und den Schul-, und Familienalltag links liegen lassen zu können. Das JH ist ihr Raum, das wissen sie auch und natürlich auch zu schätzen. Neben der „Arbeit“ mit den Jugendlichen bin ich in ein sehr nettes Team integriert worden, das mich super in die aktiven Prozesse mit eingebunden hat. Schnell merkte ich, dass bei Planung und Umsetzung von Ideen meine Stimme immer gerne gehört und beachtet wurde. Was darin mündete, dass ich das Adventsrätsel für den KinderClub übernehmen durfte. Eine Aufgabe, die mir auch einen Riesenspaß gemacht hat, obwohl alle beteiligten Kinder, Eltern und ich, da sich das ganze nicht in irgendwelchen Räumlichkeiten abspielen konnte/durfte (Corona), oft ein wenig froren.

Jetzt könnte ich noch etwas zu Schulkooperation, meine Einbindung in die kreativen Prozesse des Pomiku-Projektes, dem Herbstferienprogramm und zu den vielen anderen Aktivitäten (u.a. super Nachhilfeangebote, Singen, Tanzen, Musik produzieren die ans Jugendhaus angeschlossen sind), schreiben, aber das würde den Rahmen wahrscheinlich sprengen.

Nur so viel: Ich freue mich sehr darüber, dem Jugendhaus von Lenzsiedlung e.V., zunächst als Honorarkraft erhalten bleiben zu dürfen. Bis bald, in hoffentlich geimpften Zeiten.

JAHRESHOROSKOP 2021

Kein Pech haben ist auch Glück!



STEINBOCK

(22. Dezember bis 20. Januar)

Steinböcke sind brav, ehrlich und fleißig. Leider werden sie oft, wegen ihrer Unfähigkeit, ihre wirren Gedanken in Worte zu fassen, missverstanden.

Der einzige Geist, den sie kennen ist der Himbeergeist. Prost 2021



WIDDER (21. März bis 20. April)

Lach doch mal wieder!

Widder sparen gerne am Humor. Dieses Jahr gibt es wieder nichts zu lachen. Der ernste Blick produziert aber Stirnfalten.

Drum verbringe deine Zeit mit lustigen Zeitgenossen. Umgib dich mit Stieren. Die sind zum Brüllen! Löwen auch.



WASSERMANN

(21. Januar bis 19. Februar)

Das Jahr 2021 wird das Jahr der Überraschungen für Wassermänner.

Überall, an jeder Ecke ist etwas Magie zu finden. Wassermänner sollten also ihre Augen geöffnet halten und sich bereithalten, denn nicht jeder Wassermann mag Überraschungen.



STIER (21. April bis 20. Mai)

Sehr lustige Zeitgenossen diese Stiere. Immer einen flotten Spruch auf den Lippen und immer für einen Lacher zu haben!

Somit wird auch 2021 für Stiere auszuhalten sein.

Lachen trainiert die Bauchmuskeln. Corona-Tipp 2021: Pro Haushalt 1 Stier



FISCHE (20. Februar bis 20. März)

Fische sind sensibel und zurückhaltend. Das nehmen sie gerne als Vorwand um fehlende Intelligenz zu vertuschen. 2021 wird nicht das Jahr der Fische, und sie sollten sie am besten in Senfsoße verbringen.



ZWILLINGE (21. Mai bis 21. Juni)

Zwillinge sind absolute Energiebündel. Die andauernde Pandemie, Stay Home (In den 4 Wänden) – ein Horror für die se Energiebündel! Also spring ruhig weiter im Dreieck auch im Jahr 2021. Aber drinnen!



KREBS (22. Juni bis 22. Juli)

Krebse sind total verständnisvoll und haben immer offene Ohren für die Sorgen anderer Menschen. Sie können sich total langweilige Geschichten richtig gut merken und schrecken nicht davor zurück, diese immer wieder zum Besten zu geben.

Für 2021 gilt deshalb: „Unbedingt mal was Eigenes ausdenken“



WAAGE

(24. September bis 23. Oktober)

Besonders ausgewogen ist die Waage dieses Jahr nicht.

Also mach halblang! Vormittags Erledigungen – nachmittags ruhig machen. Oder andersrum!

Waagen sollten sich für ihre guten Taten mit viel Ruhe und gutem Essen belohnen.



LÖWE (23. Juli bis 23. August)

Im Gewinnen die Größten!

Löwen verfügen über ein großartiges Organisationstalent, sind großzügig, vertrauenswürdig und stolz. Leider merken sie oft nicht, dass sie von anderen ausgenutzt werden. Die Warmherzigkeit des Löwen, wird ihm oft zum Verhängnis auch im Jahr 2021



SKORPION

(24. Oktober bis 22. November)

So geil wie 2021 wird es für Skorpione lange nicht mehr. Du bist so cool, dass alle Welt erstarrt, wenn du um die Ecke kommst.

In diesem Jahr kannst du Superstar werden.



JUNGFRAU

(24. August bis 23. September)

In diesem Jahr werden sie die Macht der Ordnung entdecken. Ausmisten ist das Motto des Jahres. Ihre Stärke ist ihr feines Näschen, um instinktsicher das Wertvolle und Brauchbare vom Unbrauchbaren zu trennen.

2021 wird in jeder Hinsicht effizient.



SCHÜTZE

(23. November bis 21. Dezember)

Es passiert etwas Wunderbares dieses Jahr. Der Schütze sollte dieses Jahr vorbereitet sein. Vielleicht wäre es an der Zeit für eine neue Frisur. Aber schnell, denn man weiß nie, wann man sie wirklich braucht.

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 3: Familie heute

Die individuelle Gestaltung des Familienlebens ist das herausragende Thema unserer Gegenwart: Familie muss nun aktiv und selbst gestaltet werden, denn es gibt kaum noch gesellschaftliche „Vorschriften“, wie Familien genau zu leben haben. Viele Menschen entscheiden sich heute auch gegen Kinder, Mutterschaft ist kein Zwang mehr in einer Frauenbiografie. Eine Ehe oder Partnerschaft zwischen zwei Menschen ist jetzt eher „beziehungsorientiert“ (man heiratet, weil man sich liebt) statt „aufgabenorientiert“ (man heiratet, weil man zusammen hauswirtschaftet und Kinder großzieht).

Geheiratet wird sehr viel später als früher, man möchte Kindern möglichst optimale Voraussetzungen bieten, am besten eine gute Wohnung und einen guten Job haben. Mütter sind bei der Geburt ihres ersten Kindes im Schnitt 30 Jahre alt. Heute gilt oft, nur wenn Kinder geplant werden, wird geheiratet. Dadurch wächst weiterhin der größte Teil der Kinder bei verheirateten leiblichen Eltern auf: das sind 68 Prozent aller Kinder unter 18 Jahren. Fast ein Viertel der Kinder in Deutschland, 23 Prozent, wachsen bei Alleinerziehenden auf und neun Prozent in Lebensgemeinschaften. Seit 2017 können Frauen auch Frauen, und Männer auch Männer heiraten.



Familie mit zwei Kinder (oben)
und eine alleinerziehende Mutter mit Kind (unten)

Familien sind insgesamt kleiner geworden, häufiger wachsen Kinder ohne Geschwister heran. Die sinkende Kinderzahl verändert das Zusammenleben innerhalb der Kernfamilien. Kinder spielen weniger auf der Straße (besonders in Städten) und haben in der Freizeit seltener spontanen Kontakt zu anderen Kindern. Dafür verbringen sie nun mehr Zeit mit anderen Kindern in betreuten Bereichen außerhalb des Hauses als mit den Geschwistern. Eltern übernehmen heute viele verschiedene Aufgaben: Sie sind Erzieher, sie sind manchmal Spielpartner als Ersatz für fehlende Geschwister und Nachbarskinder und sie organisieren für ihre Kinder Erfahrungen außerhalb der eigenen Wohnung. Gerade weil sich Eltern heute sehr bewusst für ein Kind entscheiden, ist die Beziehung zum Kind sehr eng und die Erwartungen an das Kind oft sehr hoch. Sogar das Selbstwertgefühl vieler Eltern ist vom Wohl des Kindes abhängig, frei nach dem Motto, wenn das Baby klagt, haben die Eltern versagt. Sobald das Kind etwas älter ist, kehren die meisten Mütter heute in die Berufstätigkeit zurück. Aus der Alleinverdienerreihe, bei der die Mutter nicht berufstätig war, ist in den letzten Jahren die sogenannte „Zuverdienerreihe“ geworden. Das heißt, Mütter von Kindern unter 14 Jahren sind zu rund 65 Prozent erwerbstätig. Die meisten davon arbeiten „dazuverdienend“, das heißt in Teilzeit. Von der Familienpolitik wird die Müttererwerbstätigkeit durch einen starken Ausbau von Möglichkeiten zu Kinderbetreuung unterstützt. Einen Kindergartenplatz finden und ältere Kinder nachmittags in der Schule lassen, das ist in Deutschland vielerorts leichter geworden. Falls es jedoch zu einer Trennung vom Partner kommt, reicht der Verdienst einer Mutter aus der Teilzeitarbeit oft nicht zur eigenen Existenzsicherung aus. Auch für eine unabhängige Rente der Frauen im Alter bringt dieser Verdienst nur wenig. Das heißt: Trotz aller Freiheiten, wie Familien heute leben können, bleibt eine finanzielle Abhängigkeiten zwischen den Partnern häufig bestehen. Viele berufstätige Eltern leiden unter Zeitmangel und ha-



Männliches Paar mit Kind (oben)



Ein weibliches Paar (unten)

ben das Gefühl, zu wenig Zeit für ihre Kinder zu haben. Verwandte, die sich kümmern könnten, wohnen seltener als früher in der unmittelbaren Nähe. Aber ein Einkommen reicht heute oft nicht, um eine Familie zu ernähren, so dass häufig beide Eltern arbeiten müssen und auch wollen. Väter wollen sich heute aktiv in die Betreuung und Erziehung ihrer Kinder einbringen. Doch obwohl es heute die bezahlte Elternzeit auch für Väter gibt, müssen sie immer noch damit rechnen, Nachteile im Beruf zu haben, wenn sie zu Hause Haushalt und Kinder schmeißen.

Die Kommunikation in den Familien wird heute stark durch digitale Medien und soziale Netzwerke geprägt. Besonders das Smartphone verändert die Kommunikation zwischen den Eltern untereinander und mit ihren Kindern. Familienleben kann durch die Nutzung digitaler Medien aber auch immer öfter an vielen Orten gleichzeitig und virtuell stattfinden, z.B. per skype. Das ermöglicht auch ferner lebenden Familienangehörigen z.B. den Großeltern im Ausland eine neue Nähe und Teilhabe am Familienleben ihrer Kinder und Enkel. Gleichzeitig besteht eine ständige Herausforderung in Familien darin, ausreichend Raum und Zeit zu schaffen für echte Begegnungen. Der Gebrauch von digitalen Medien erleichtert aber nicht nur das Familienleben. Neben den Hausaufgaben ist besonders die Nutzung des Smartphones von Kindern eines der häufigsten Streitthemen in Familien.

Fazit: Es gibt kein selbstverständliches Familienhandeln mehr und immer weniger gesellschaftliche Vorgaben, wie Familie genau zu sein hat. Familienleben heute bedeutet für viele überwiegend ein irgendwie selbstgebasteltes Familienleben. Die Schattenseite dieser Entwicklung ist, dass es anstrengend und oft überfordernd sein kann, Familie ständig neu und individuell zu gestalten. Die schöne Seite aber ist: Familien heute haben die Möglichkeit, sich in ihrer ganzen Vielfalt zu zeigen und diese auch zu leben.

Sabina Stelzig (Projekt POMIKU)



Eine Großfamilie



Hallo Bewohner*innen der Lenzsiedlung und Besucher*innen des Kinderclubs und Jugendhauses,

ich bin seit Anfang August 2020 im OKJA-Team als Praktikant tätig und wollte mich kurz vorstellen. Ich heiße **Uygar**, bin 25 Jahre alt und absolviere im Kinderclub und Jugendhaus in der Lenzsiedlung mein Grundlagenpraktikum im Zuge meiner Ausbildung als Erzieher*in.

Im Moment bin ich im 2. Semester meiner Ausbildung angekommen und freue mich, das letzte halbe Jahr mit Ausblick auf mein Blockpraktikum, welches vier Wochen andauert und Ende April losgeht, euch weiterhin zu sehen, mit euch zu quatschen und zu spielen.

Ich hoffe trotz der aktuellen Pandemie, mit euch schöne und lustige Momente zu erleben. Ich bin gebürtiger Hamburger, hier geboren und aufgewachsen. In meiner Freizeit produziere ich Musik, beatboxe und koche gerne. Vor meiner jetzigen Ausbildung hab ich viel gearbeitet, eine Ausbildung angefangen und wieder abgebrochen und auch ein Soziologiestudium begonnen aber auch wieder schnell aufgehört. Es war eine lange Achterbahnfahrt mit vielen Höhen und Tiefen, bis ich jetzt hier angekommen bin. Bis zu meinem Blockpraktikum im April bin, ich einmal die Woche (donnerstags) anzutreffen auf dem Gelände von Lenzsiedlung e.V., aber hauptsächlich im Jugendhaus ansprechbar. Ich hoffe, dass wir im Laufe der Zeit noch viel Spaß haben werden. Bis bald im Jugendhaus der Lenzsiedlung.

Achtung + + + Achtung

Wichtige Informationen für alle Menschen im Hartz-IV-Bezug:

Haben Sie ein schulpflichtiges Kind zuhause, dass wegen der Pandemie nicht in der Schule ist, aber online mit einem Laptop oder Tablet am Unterricht teilnehmen muss?

Kann die Schule ihrem Kind kein onlinefähiges Laptop oder Tablet ausleihen und haben Sie selbst auch nicht die finanziellen Möglichkeiten ein solches Gerät zu beschaffen?

Wenn Sie alle Fragen mit „Ja“ beantworten können, teilen Sie das am besten schriftlich Ihrem zuständigen Jobcenter mit und beantragen Sie einen Zuschuss in maximaler Höhe von 350 Euro! Legen Sie am besten einen Kostenvoranschlag für ein entsprechendes Gerät mit zu ihrem Antrag!

Außerdem können Sie einen Antrag auf Ausstattung mit medizinischen Masken stellen.

Das Sozialgericht Karlsruhe hat entscheiden, dass das Jobcenter Hartz-IV-Empfänger*innen 20 FFP2-Masken pro Woche zur Verfügung stellen muss oder hierfür monatlich

129,00 EUR mehr gewähren soll.

Beziehen Sie sich bei Ihrem Antrag auf das Aktenzeichen S 12 AS 213/21 ER / SG Karlsruhe, vom 11.02.2021

Wir unterstützen Sie gerne bei ihren Anträgen.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter:
040 - 43 09 67 15

Janine Henke, Sabine Herkenrath, Yordan Shopov

Nachhaltigkeits-CHALLENGE

FINDE ETWAS, DAS DU upcyclen KANNST!

Mach aus etwas scheinbar Nutzlosem ein tolles neues Produkt. Aus alten Gläsern lassen sich schöne Windlichter gestalten, Weinflaschen eignen sich als Kerzenständer und aus Paletten kann man einzigartige Möbel bauen.

*Nature is not a place to visit.
It is home.*

TRINKE MEHR Leitungswasser

Am leichtesten kannst du Plastikmüll reduzieren, indem du auf Einwegflaschen verzichtest. Mehrweg- oder Glasflaschen sind ein bisschen besser, denn sie werden immerhin mehrmals befüllt. Aber am leichtesten ist: Flaschen weglassen! Trinke heute nur Leitungswasser und überlege dir, wie du auch in Zukunft dein Trinkverhalten ändern kannst.

KAUFE WENIGER Plastik

Plastik ist heute fast überall, beim normalen Einkauf kommt man kaum daran vorbei. Versuche trotzdem, bewusst auf so viel Plastik wie möglich zu verzichten. Kaufe vielleicht Milch in Glasflaschen statt als Tetra-Pak oder abgezahlte, lose Tomaten statt einer ganzen Packung.



SETZ DICH FÜR MEHR Nachhaltigkeit EIN

Gründe eine Nachhaltigkeitsgruppe in deiner Arbeit oder bringe ein paar Ideen mit, wie man den Arbeitsalltag umweltfreundlicher und ressourcenschonender gestalten könnte.

*Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor zwanzig Jahren.
Die nächstbeste Zeit ist jetzt.*

Weisheit aus Afrika



5 Übungen für das Homeoffice

Viele von Ihnen werden sich momentan im Homeoffice befinden. Zusätzlich haben Fitnessstudios, Sportvereine, Schwimmbäder o.Ä. geschlossen. Zuhause steht einem meist kein perfekt eingerichteter Arbeitsplatz zur Verfügung, zumal eventuell die Kinder den Küchen/Esszimmertisch zum Homeschooling benötigen. Da findet man sich schnell auf dem Sofa liegend oder am Couchtisch sitzend wieder. Häufig bleiben da Verspannungen und Schmerzen nicht aus. Deshalb haben wir im Folgenden 5 einfache Übungen erklärt, die Sie direkt von Ihrem Arbeitsplatz aus machen können und mit denen Sie Verspannungen und Schmerzen vorbeugen.

Nehmen Sie sich gern mehrmals während des Arbeitstages 5 Minuten Zeit oder nutzen das Zoommeeting für ein bisschen Bewegung.

Kleiner Tipp: Einfach einen Klebezettel an den Laptop/Bildschirm kleben und eine kleine Erinnerung an die Übungen vermerken, so geraten diese auch an stressigen Tagen nicht in Vergessenheit.



1. Schulter kreisen

Im Sitzen oder im Stand, die Arme locker hängen lassen und die Schulter in großen langsamen Bewegungen nach hinten kreisen.



2. Straff - Schlapp

Im Sitzen die Arme vor der Brust verschränken. Mit der Einatmung ganz groß werden, die gesamte Wirbelsäule strecken, danach mit der Ausatmung ganz schlaff werden und die gesamte Wirbelsäule rund machen. Einige Male wiederholen.

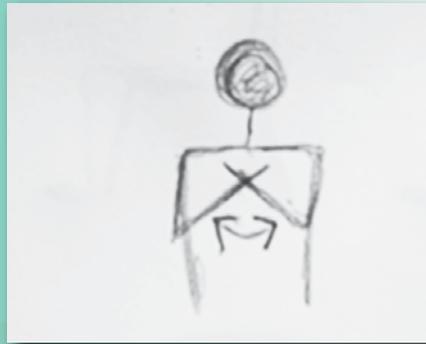
3. Spannung oberer Rücken

Aufrecht auf einen Stuhl mit Rückenlehne oder vor eine Wand setzen. Die Ellenbogen im rechten Winkel anbeugen. Für ca. 10-20 Sekunden die Ellenbogen nach hinten in die Lehne oder die Wand drücken, dabei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammen ziehen. 3-5 mal wiederholen.



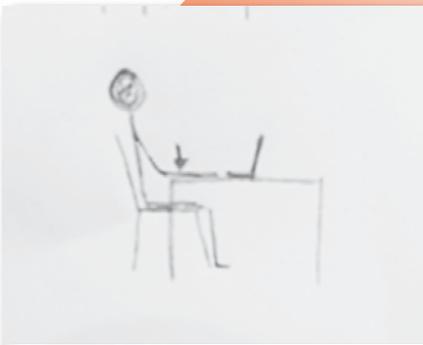
4. Oberkörperdrehung

Im Sitz oder Stand die Arme vor der Brust verschränken. Einen Punkt mit den Augen fixieren. Den Oberkörper in kleinen zügigen Bewegungen nach links und rechts drehen. Den Kopf nicht mitbewegen.



5. Aufrichten

Aufrecht vor einen Tisch setzen und die Unterarme auf dem Tisch ablegen. Die Unterarme für 10-20 Sekunden in den Tisch drücken. Dabei den Oberkörper ganz gerade machen. 3-5 Mal wiederholen.



Viel Spaß mit den Übungen wünscht Ihnen das Team der Physiotherapie an der Lutterothstrasse.

Passen Sie auf sich und Ihre Mitmenschen auf und bleiben Sie gesund!

WAS MAN WEISS UND WAS MAN WISSEN SOLLTE FRAGEN ZUM MIETRECHT AN DEN MIETERVEREIN ZU HAMBURG

Balsam für die menschliche Seele

*Das Zusammenwohnen mit Tieren wird immer beliebter:
Was Mieter bei der Anschaffung beachten sollten*

Von Volker Stahl

In 45 Prozent der deutschen Haushalte wird gebellt, miaut, gepiept oder – tja, welche Laute geben Fische oder Leguane eigentlich von sich? Laut einer aktuellen Studie des Industrieverbands Heimtierbedarf und des Zentralverbands Zoologischer Fachbetriebe Deutschlands haben Katzen (14,7 Millionen) und Hunde (10,1 Millionen) die Schnauze vorn. Doch wer mit Tieren in einer Wohnung zusammenlebt, sollte einige Dinge beachten, damit weder Hasso, Hexe oder Hansi noch die Nachbarn leiden.

Deutsche halten 25 Millionen Katzen und Hunde

Die Veterinärmedizinerin Elizabeth Paul von der Universität Bristol hat herausgefunden: Wer Wärme und Wohlwollen für Tiere übrig hat, behandelt auch seine Artgenossen gut. „Kinder, die mit einem Familienhund aufwachsen, zeigen 34 Prozent häufiger freundliche Verhaltensweisen als Kinder, die hundelos groß werden“, vermeldete kürzlich der Bundesverband der Kinder- und Jugendärzte. Tierquälerei dagegen ist häufig mit Menschenfeindlichkeit und Sadismus verbunden. Und Blätter wie die Apotheken-Rundschau klären mit der Veröffentlichung populärer Studien darüber auf, wie gut dem Menschen das Zusammenleben mit Tieren tut: Ehen von Hundebesitzern

halten länger, Herrchen und Frauchen haben weniger Stressgefühle und niedrigeren Blutdruck, Tiere wecken die Lebensgeister von Senioren in Altenheimen und haben bei Problem-Jugendlichen eine therapeutische Wirkung. Kurzum: Hunde, Katzen und andere Haustiere sind Balsam für die menschliche Seele. Verhaltensforscher haben herausgefunden, dass „niedlich“ aussehende Tierarten besonders beliebt sind. Die Vorliebe für kleinkindtypische Attribute wie große Augen, eine hohe Stirn oder einen im Verhältnis zum Körper großen Kopf ist tief im Menschen verankert und sichert auch dem zweibeinigen Nachwuchs bessere Überlebenschancen.

Tierfeindliche Verträge bereiten Mietern Probleme

Allesamt gute Gründe, weshalb sich auch immer mehr Jüngere für ein Haustier entscheiden. So nahm der Anteil der bis zu 29-jährigen Herrchen und Frauchen im vergangenen Jahr um zwei Punkte auf nun 17 Prozent zu.

Doch manchmal ist es nicht leicht, „auf den Hund zu kommen“, wie der Fall der Alsterdorfer Mieterin Lena Danielzik zeigt. Lange bemühte sich die 29-Jährige vergeblich um die Erlaubnis, einen Hund zu halten.

„Ich lebe allein und hatte Lust auf ein Team

Mensch-Hund. Das motiviert mich, mehrere Stunden am Tag draußen zu sein, was mir gut tut“, begründet die daheim als Solo-Selbstständige arbeitende Schnittdirektrice ihr Begehren. Sie wollte gerne Verantwortung für ein Lebewesen übernehmen, obwohl sie wusste: „Die Haltung eines Tieres schränkt mich zwar ein, gibt aber auch viel zurück.“

Laut Mietvertrag ist das Halten von Tieren in der Wohnanlage grundsätzlich untersagt. Lena Danielzik hoffte aber, dass ihre Vermieterin mit sich reden ließe. Doch die Verwaltung des in Privatbesitz befindlichen Mehrfamilienhauses ließ sich nicht erweichen, obwohl sie zuvor eine Zustimmungserklärung sämtlicher Nachbarn zur Hundehaltung eingeholt hatte. Sie habe eine ziemlich harsche Absage bekommen, so Danielzik.

Lena Danielzik wurde Mitglied im Mieterverein. Dort riet ihr Rechtsberater Dr. Rolf Bosse, sich das ersehnte Tier anzuschaffen, denn: „Mietverträge, die ein generelles Tierhaltungsverbot enthalten, sind diesbezüglich unwirksam.“ Erforderlich sei lediglich, den Vermieter über das Vorhaben zu informieren.

INTERVIEW

„Ein Tier nicht sofort anschaffen“

Stellv. Vorsitzende RAin. Marielle Eifler (Foto) beantwortet die wichtigsten Fragen zur Tierhaltung

Muss ich den Vermieter um Erlaubnis zur Hundehaltung bitten, wenn im Mietvertrag nichts dazu steht?

Ja. Wenn der Mietvertrag keine Regelungen zur Tierhaltung enthält, heißt das nicht, dass alle Arten von Tieren gehalten werden dürfen. Der Bundesgerichtshof (BGH) hat entschieden, dass stets



Marielle Eifler

eine umfassende Abwägung der Interessen der Mietvertragsparteien sowie der Nachbarn zu erfolgen hat. Ob die Hundehaltung vertragsgemäß ist, lässt sich nur im Einzelfall unter Abwägung der Interessen aller Beteiligten beantworten. Zu den vom BGH (14. November 2007 – VIII ZR 340/06) ausdrücklich aufgeführten Beurteilungskriterien zählen insbesondere Art, Größe, Verhalten und Anzahl der Tiere sowie Art, Größe, Zustand und Lage der Wohnung und des Hauses, in dem sich die Wohnung befindet. Weitere Kriterien sind Anzahl, persönliche Verhältnisse, namentlich Alter, und berechnete Interessen der Mitbewohner und Nachbarn, die Anzahl und Art anderer Tiere im Haus, die bisherige Handhabung des Vermieters und besondere Bedürfnisse des Mieters.

Was raten Sie Mietern konkret?

Das Tier nicht sofort anschaffen, auch wenn es schwerfällt. Zunächst mit dem Vermieter in Kontakt treten und die Haltung des Hundes beantragen, um Genehmigung bitten unter Fristsetzung. Für den Fall, dass die Frist erfolglos verstreicht, im Rahmen der Beratung die Genehmigung durchsetzen, gegebenenfalls gerichtlich.

Gelten Katzen eigentlich als Kleintiere?

Nein. Wer sich eine Katze anschaffen möchte, benötigt ebenfalls die Zustimmung des Vermieters. Kleintiere sind zum Beispiel Hamster, Schildkröten und Zierfische.

INFOS ZU CORONA

- Aufgrund der Pandemie und der behördlichen Verordnung findet der offene Lenztreff nicht statt.

Die Mitarbeiter*Innen des Lenztreffs, Bürgerhauses und der offenen Kinder- und Jugendarbeit sind für Eltern und alle Kinder im „Tante Emma Laden“ montags, mittwochs und donnerstags von 16-18 Uhr beim Kinderclub anzutreffen.

Der Eltern-Kind- Treff findet freitags von 10-12 Uhr im Kinderclub statt. Hierzu bedarf es jedoch der Anmeldung.

Hierzu wenden sich Interessierte bitte telefonisch an den Lenztreff unter: 040-430967-15 oder während des Frühstücks bitte an Janinne Dehrlich.

Die offene Beratung des Lenztreffs findet nicht statt. Die Beratung erfolgt nach Vereinbarung.

Termine sind telefonisch unter: 040-430967-15 zu vereinbaren.

Die Gesprächsrunden über alle Themen rund um die Erziehung der Kinder mit den Mitarbeiterinnen der Erziehungsberatungsstellen finden am Donnerstags statt.

Hierzu ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte melden Sie sich telefonisch an unter: 040-430967-15

Zu unserem und aller Schutz bitten wir beim Aufsuchen der Angebote um Einhaltung der Hygienevorschriften.

JOB CAFÉ

- Das Job-Cafè startet wieder am 11.03.2021
Wann: Immer Donnerstag von 15.30 - 17.30 Uhr
Wo: Im Seminarraum II
Leitung: Anja Gogol

[Bitte unter der Telefonnummer 040/ 43 09 67-13 anmelden](tel:04043096713)

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

Ort: Beratungsbüro Bürgerhaus 110a oder Lenztreff

Es berät Frau Wöhrmann vom Sozialverband Deutschland

HILFE FÜR DAS LEBEN e.V.

Hilfe!Leben

Liebe Bewohnerinnen der Lenzsiedlung!

- 1) unser Mütter-Frühstück findet am Dienstag statt
- 2) das Angebot für den Schülerkreis findet an jedem 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: 09.03. 21, 13.04. 2021, 04.05. 21

Terminvergabe auch über den LenzTreff

T.: 040 - 43 09 67 - 15

impressum

REDAKTION

Monika Blaß, Iris-Marei Brehm-Werner,
Ralf Helling, Christa-Luise Seiß

LAYOUT

Iris-Marei Brehm-Werner

ZEICHNUNG/ FOTOS

Lenzsiedlung.e.V., Pomiku

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 abgedruckt 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: 1000

Druck: die druckerei.de

Die Lenz Live wird gefördert von:

Bringezu Immobilien UG & Co. KG

LENZSIEDLUNG e.V.
VEREIN FÜR NACHBEN
ENGAGIERTE UND
SELBSTWIRTSCHAFTLICHE



SAGA
Unternehmensgruppe

alt und jung

Von montags bis freitags ist der Seniorentreff im Salon im Erdgeschoss des Bürgerhauses 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 „Lutz Lertzen“** *Salon*

14.00 - 15.00 Uhr **Seniorenberatung DRK** *Beratungsbüro/Salon*

14.30 - 16.00 Uhr **Bingo für Senioren** (Termine hängen aus) *Salon*

14.30 - 18.00 Uhr **Spielemittwoch** *Salon*

FREITAG

15.00 -18.00 Uhr **Kreativ Café, offenes Angebot**

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

KONTAKTE:



MONIKA BLÄß
Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius-Vosseler Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: 040/ 43 09 67 13
buergerhaus@lenzsiedlung.de



THORA RUGENSTEIN, DRK
Bürgerhaus Lenzsiedlung
Julius-Vosseler Str. 193
22527 Hamburg
Tel.: 040/ 41 62 01 90
servicewohnen@drk-sd-eimsbuettel.de

kinderseiten

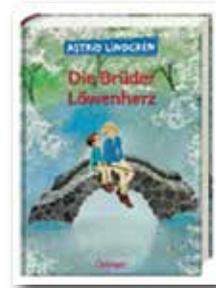
Der Kinderclub hat wegen dem doofen Corona immer noch zu und weil das so ist, langweilen sich nicht nur die Kinder unendlich, sondern auch die Mitarbeiter*innen des Kinderclubs und Jugendhauses. Sie vermissen die Kinder total und deswegen haben sie ihre alten Lieblingskinderbücher rausgeholt, um selbst wieder ein bisschen Kind zu sein. Pädagogen sind aber Schussel. Die haben einfach ihre Bücher kreuz und quer im Kinderclub liegen gelassen. Kannst du ihnen bitte helfen, die Bücher wiederzufinden, damit sie weiterlesen können? Finde raus welches Buch zu welch*er Mit in gehört und verbinde die Namen mit den Büchern richtig.



Shohreh



Pascal



Lisa



Fabian



Tobias

Wenn du rausgefunden hast welches Buch wem gehört, bekommst du einen Anruf und kannst dir eins von den Lieblingsbüchern aussuchen. Schneide dafür die Seite der Kinder-ecke aus, trage deinen Namen und deine Telefonnummer unten ein und werfe die Seite bis zum 30.04. in den Postkasten vor dem Bürgerhaus (Aufschrift: KINDERRÄTSEL)

Dein Name: _____

Deine Telefonnummer: _____

How 2 built a: LESEZEICHEN

Damit du immer weißt, auf welcher Seite du beim Lesen bist, benötigst du nur Fotos und/oder alte Zeitschriften, eine Schere, einen Locher, Wolle oder Bänder und wenn du möchtest, noch Perlen, Federn, Knöpfe oder was dir sonst einfällt.

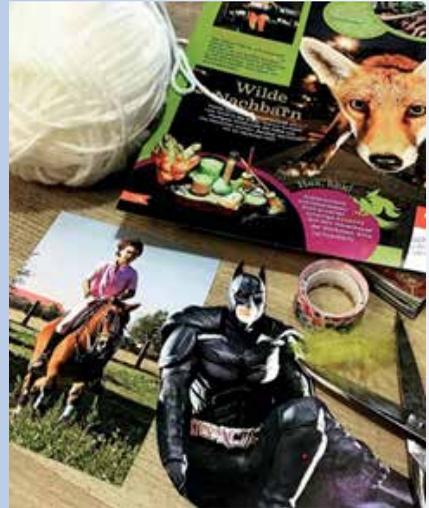
1. Schneide nun das Foto oder Bild von deinem Lieblingstier, deinem Star, deinem Lieblingssportler ganz sauber aus.
2. Dann kannst du mit einem Locher ein Loch in den oberen Bereich des Bildes machen, ein ca. 20 cm langes Stück Band oder Wolle von der Vorderseite nach hinten durchfädeln und verknoten. Am anderen Ende befestigst du z. B. eine Quaste.
3. Für die kleine Quaste wickelst du die Wolle ein paar Mal um deinen Zeige- und Mittelfinger. Dann verknotest du die oben entstandene Schlaufe mit einem Faden und schneidest die unteren Schlaufen einfach auf. Schau dir auch gern die Fotos aus der Anleitung dazu an.

Dieser Teil guckt dann bei deinem Lesesezeichen aus dem Buch heraus und du findest super schnell deine Seite wieder!

Wir wünschen dir viel Spaß beim Nachbasteln.

Bleib gesund und gut gelaunt

Dein Kinderclub-Team



FENSTERAKTION für GROß und KLEIN!

LOOK in da windows!

Aufgepasst liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht ist es dir schon aufgefallen, aber nach der kunterbunten Weihnachtsdeko ist im Bürgerhaus, LenzTreFF und Kinderclub nun der Wald eingezogen. In vielen Fenstern findest du nun liebevoll gebastelte Deko und es sind Buchstaben versteckt.

Die Buchstaben ergeben 2 Wörter, die uns helfen durch diese belastende Zeit zu kommen.

Es sind rote und gelbe Buchstaben zu finden. Alle roten Buchstaben zusammen ergeben ein Lösungswort und alle gelben Buchstaben ergeben zusammen ein weiteres Lösungswort.

Tipp: Notiere dir alle Buchstaben (die roten getrennt von den gelben) und versuche dann daraus das jeweilige Lösungswort zu bilden.

Schreibe dann die Lösungswörter auf dieses Blatt und nachdem du deinen Namen, Geburtsdatum und deine Telefonnummer* aufgeschrieben hast, wirf diesen Lösungsbogen in den Briefkasten vor dem Bürgerhaus.

Viel Spaß beim Rätseln!

Euer Team von Lenzsiedlung e.V.

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Telefonnummer: _____

Lösungswort 1: _____

Lösungswort 2: _____

*Die Telefonnummer benötigen wir nur um dich zu informieren, wenn du gewonnen hast und wird ansonsten nicht verwendet und anschließend vernichtet.

Lenzsiedlung e.V.
Julius-Vosseler-Straße 193
22527 Hamburg
040/ 43 09 67 60
0157 30 62 41 83
040/ 43 09 67 61

Lenzsiedlung e.V.
Julius-Vosseler-Straße 193
22527 Hamburg
040 /43 09 67 60
040/ 43 09 67 61
0157 30 62 41 83
Instagram: @okja.lenzsiedlung

FRÜHJAHRSFERIEN KINDERCLUB

Liebe Kinder,

auch für die Frühjahrsferien in diesem Jahr haben wir uns tolle Aktionen und Ausflüge überlegt. Leider sind unsere Ausflugsziele noch coronabedingt geschlossen, sodass wir umplanen mussten.

Für Kinder von 6 – 12Jahren:

Mo.	01.03.2021	13.00 - 16.00Uhr	Ausflug zur Skatebahn*
Do.	04.03.2021	13.00 - 17.00Uhr	Ab ins Grüne, Ausflug inkl. Schatzsuche*
Mo.	08.03.2021	13.00 – 16.00Uhr	Ausflug zur Skatebahn*
Do.,	11.03.2021	13.00 – 17.00Uhr	Wir fahren in Planten un Bloomen

FRÜHJAHRSFERIEN JUGENDHAUS

Liebe Jugendliche,

auch für das Jugendhaus haben wir uns in diesem Jahr viel für die Frühjahrsferien 2021 überlegt, leider macht es uns Corona schwer. Unsere Ausflüge müssen wir also leider verschieben.

Hier das aktualisiere Programm für Jugendliche von 12-18Jahren:

Di.	02.03.21	14:00 – 18:00Uhr	SPRAY-Day 1*
Mi.	03.03.21	14:00 – 18:00Uhr	SPRAY-Day 2*
Do.	04.03.21	14:00 – 18:00 Uhr	SPRAY-Day 3*
Fr.	05.03.21	13:00 – 16:00Uhr	Holzarbeiten DIY* (ab 10Jahren)
Di.	09.03.21	14:00 – 17:00Uhr	Gartentag*
Mi.	10.03.21	14:00 – 18:00Uhr	SPRAY-Day 4*
Fr.	12.03.21	16:00 – 20:00Uhr	Ferienabschluss im Jugendhaus-GARTEN*

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

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

ANDERUNGEN VORBEHALTEN!!

TANTE-EMMA-Laden

Wann: Mo., Mi., und Do.
von 16.00 - 18.00 Uhr
Wo: Café Büchner

Wir bieten Kaffee, Eis,
Süßes und Kinderbücher
außer Haus

Der ELTERN-KIND
TREFFPUNKT
findet Freitag
von 10 - 12 Uhr
statt



COFFEE for free
WASSER for free



Wir freuen uns auf Euch

Lolli 10 C
Capri 50 C

Domino 50 C
Hanuta 20 C