

WIR

1/2014
fdst.de

50 Jahre Fürst Donnersmarck-Haus

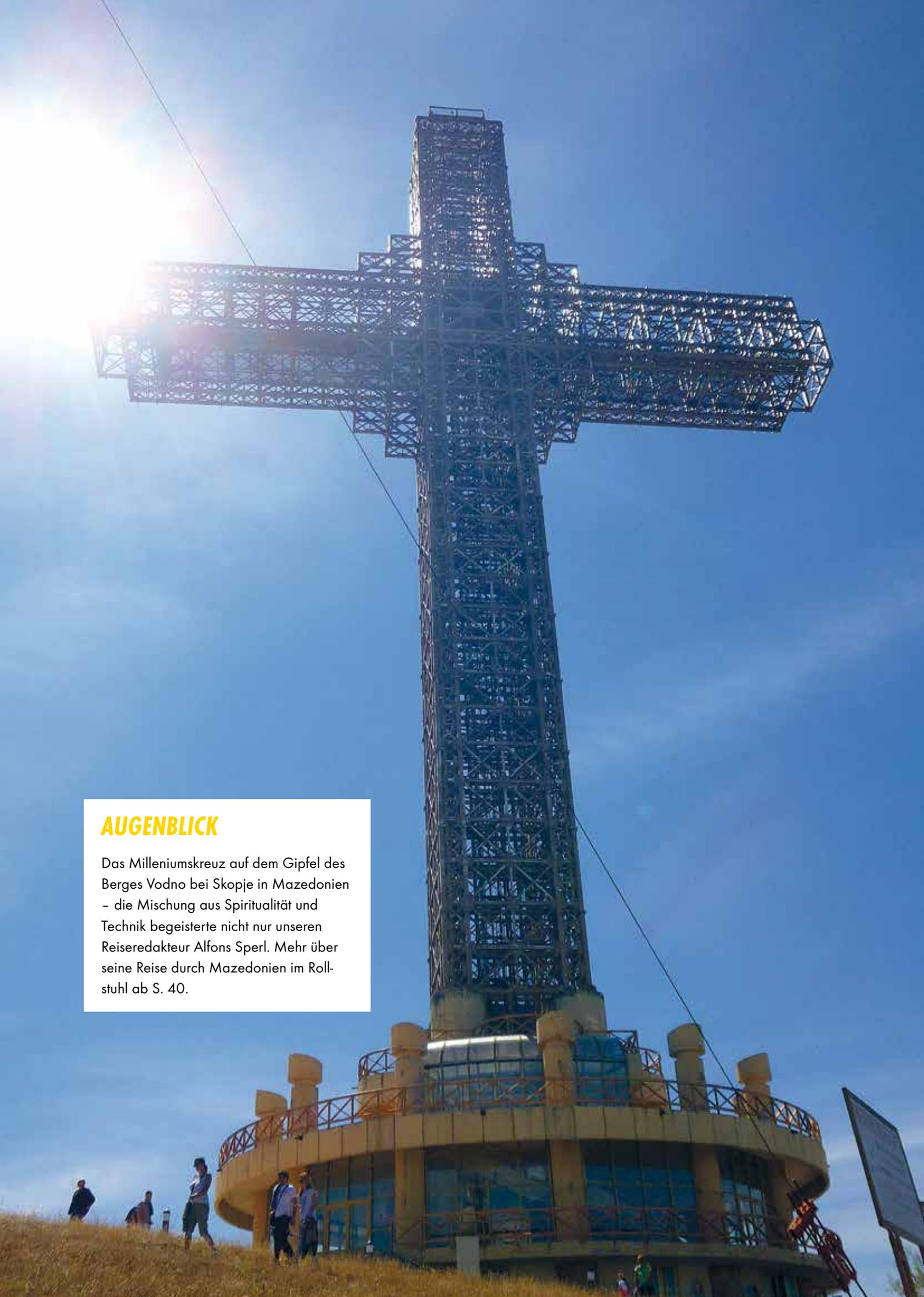
Inklusives Kochen mit Volker Westermann

I race to stop MS

Abenteuer Essen

EINFACH SELBER

KOCHEN



AUGENBLICK

Das Millenniumskreuz auf dem Gipfel des Berges Vodno bei Skopje in Mazedonien – die Mischung aus Spiritualität und Technik begeisterte nicht nur unseren Reisedakteur Alfons Sperl. Mehr über seine Reise durch Mazedonien im Rollstuhl ab S. 40.

Ein Paradies für
Bücherfans:
ein Antiquariat in
Frankfurt a. M.



Der Esprit der dunklen Jahreszeit

Die WIR zum Down-
load finden Sie unter:
[www.fdst.de/
wirmagazin](http://www.fdst.de/wirmagazin)

Wenn es draußen kalt und dunkel und auf den Straßen nicht viel los ist und das Fernsehprogramm langweilt, greifen selbst Lesemuffel zu einem Buch. Winterzeit ist Lesezeit. Ob zu gefährlich schwankenden Büchertürmen aufgestapelt, in ordentlich abgestaubten Regalen alphabetisch einsortiert oder platzsparend auf der externen Festplatte abgespeichert – in jedem Haushalt befindet sich mindestens ein Exemplar. In unseren Redaktionssitzungen kommt die Diskussion stets auf Themen, die uns gerade beschäftigen und zu denen wir Bücher gelesen haben. Das ist kein Zufall, WIR schreiben nicht nur, WIR lesen auch gern. Üblicherweise erscheinen Buchvorstellungen in jedem facettenreichen Magazin, gern platziert auf den letzten Seiten. Das WIR-Magazin ist hier in guter Gesellschaft. Wir stellen Ihnen ab Seite 62 neue Bücher vor, die uns in den letzten Wochen gefesselt

haben und die es in unseren Augen auch verdienen, gleich hier zu Beginn erwähnt zu werden.

Wer uns kennt, weiß, dass WIR die Auseinandersetzung mit schwierigen Themen nicht scheuen. Da schreibt ein an Multiple Sklerose erkrankter Vater Briefe an seine drei Töchter, ein Wissenschaftsjournalist sammelt Geschichten von Ärzten, die um das Leben ungewöhnlicher Patienten kämpfen, es geht um Parkinson und um die wohltuende Stille. Wir geben zu, dass es sich bei den Büchern, die wir Ihnen empfehlen, um keine leichte Lesekost handelt. Doch geht man sehr gestärkt aus dieser Lektüre hervor. Es ist wie mit der genannten kalten und dunklen Jahreszeit, in der man innehält, Zeit zum Lesen hat und sich dann wieder auf das bunte Leben draußen freut. Doch lesen Sie selbst ...

Ursula Rebenstorf

„Beim Lesen guter Bücher wächst die Seele empor.“

Voltaire

■ Stiftung aktuell

Brücken in ein neues Leben	6
Przyjacielskie spotkanie – freundschaftliche Begegnung	8
Projekt Lotse an neuem Standort	10
Wahlen zum Klienten-Beirat	11

■ Titel

Abenteuer Essen – Jeder ist sein eigener Essexperte	12
Rezept-Tipp Pfefferkuchensauce	13
Fernsehkoch Volker Westermann zu Gast bei der WIR-Redaktion	14
Inklusives Kochen macht Spaß	17
Currywurst-Testtour	20
Rezept-Tipp Möhren-Kokossuppe	21
Barrierefrei essen? Bei McDonald's Fehlanzeige!	22
Rezept-Tipp Käsereis	23
Eine Küche für Blinde gibt's nicht von der Stange	24
Rezept-Tipp Sellerieschnitzel mit Sauce Tartare	26
Barrierefreie Küchen im WIR-Check	27
Rezept-Tipp Zwetschkuchen mit Grünkernmehl	28
Essen von der Bremer Tafel	29
Gewusst, wie ... Zuschüsse für krankheitsbedingte Ernährungsumstellung	30
Das stößt mir auf	31
Der Weg zur eigenen Mahlzeit	32
Knoops Kolumne: Vom zweifelhaften Vergnügen, das Babystadium zweimal durchlaufen zu müssen	35

■ Im Fokus

Inklusion im Visier – Fotografieren auf Augenhöhe	36
ECA 2013 vorgestellt	38
Wenn der abgesenkte Bordstein zugeparkt ist	39

■ Unterwegs

Berge, Seen und Moscheen	40
Bootstörn Berlin-Dänemark-Berlin	45
Neues erleben und Fähigkeiten erproben	50
Die Puhdys gewähren Audienz	52

■ Sport

Sledge Hockey jetzt auch in Berlin	54
I race to stop MS – Marathonlauf quer durch New York	56
Sportler-Dokumentation „Gold – Du kannst mehr als du denkst“	57

■ Leben & Lesen

Eene Molle zischen un' Korn dazu ...	58
Lady Diana, The Princess of Wales, und ihre Essprobleme	60
Quintessenzen – Überlebenskunst für Anfänger	62
Wie es ist – Leben mit der Diagnose Parkinson	63
Der Wissenschaftsroman „Patient meines Lebens“	64
„Woher komme ich, wer bin ich und wohin gehe ich?“	65
Gedanken einer Mieterin über das Leben im Altenheim	65
Die Kraft der Introvertierten	66

■ Persönliches

Hannelore Bauersfeld	68
----------------------	----

■ Tipps & Termine

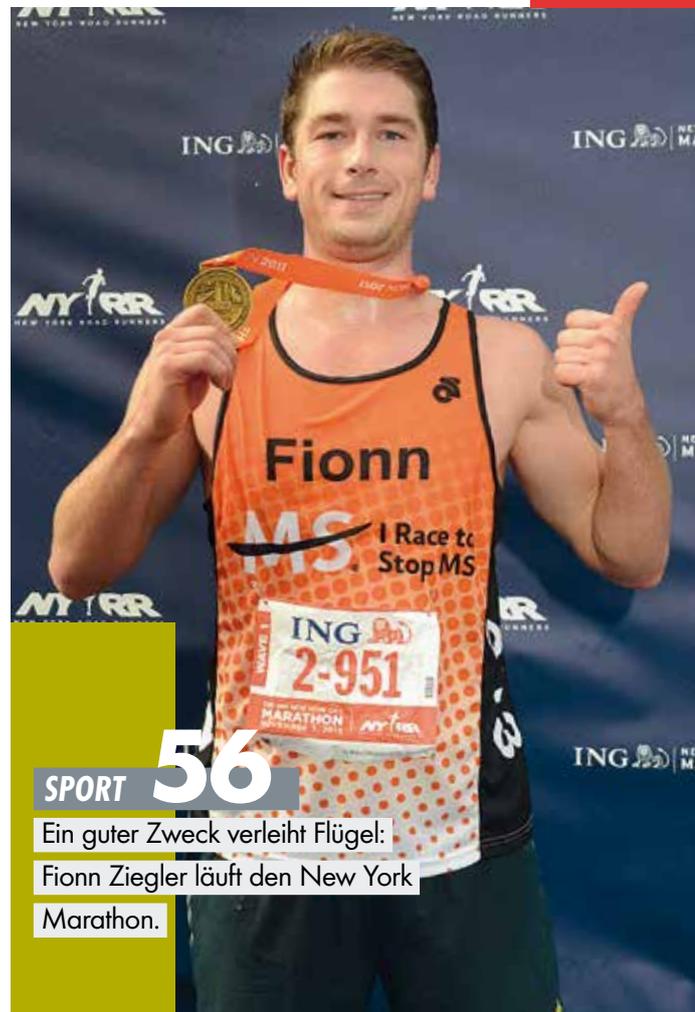
Programm der Villa Donnersmarck	69
---------------------------------	----

Service: Bestellcoupon, Adressen, Impressum	70
---	----



TITEL 14

Inklusives Kochen macht Spaß:
Fernsehkoch Volker Westermann
zeigt, wie es geht.



SPORT 56

Ein guter Zweck verleiht Flügel:
Fionn Ziegler läuft den New York
Marathon.



SERVICE 70

Bestellcoupon
Die Stiftung im Web
Stiftungs-Adressen
Impressum



IM FOKUS 36

Duell der Fotografen:
Inklusive Fotografie schafft
neue Blickwinkel.



STIFTUNG AKTUELL 11

Aktive Mitbestimmung gefragt:
Klienten des Ambulant Betreuten
Wohnens wählen einen Klientenbeirat.



LEBEN & LESEN 66

Die Kraft der Stille:
Sind Introvertierte die
weiseren Menschen?



50
Jahre

Fürst Donnersmarck-Haus

Brücken in ein neues Leben

Das Fürst Donnersmarck-Haus feiert sein 50-jähriges Jubiläum

1964 übernahm die Fürst Donnersmarck Stiftung die Trägerschaft für das privat gegründete „Kinderheim Frohnau“ im Berliner Norden. Infolge der Kinderlähmungsepidemien der Nachkriegszeit bestand damals ein hoher Bedarf an Einrichtungen, die sich der Förderung der betroffenen Kinder widmeten.

Seitdem hat sich vieles getan. Stets war es Ziel des Hauses und der Stiftung, auf die Fragen der Zeit adäquate Antworten zu finden und Raum für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung zu schaffen. Heute ist das Fürst Donnersmarck-Haus Spezialist auf dem Gebiet der nachklinischen neurologischen Langzeitrehabilitation. Neben dem P.A.N. Zentrum mit seinem Therapie- und Wohnangebot befinden sich auch therapeutische Werkstätten und Praxen, ein Dauerwohnheim und Angebote zur Beschäftigung, Förderung und Betreuung (ABFB) im Fürst Donnersmarck-Haus.

Brücken in ein neues Leben – geleitet von diesem Grundgedanken haben sich die Fürst Donnersmarck-Stiftung und das Fürst Donnersmarck-Haus in den vergangenen 50 Jahren stets als Brückenbauer für innovative Angebote für Menschen mit Behinderung engagiert. So wurde das Kinderheim, einstiger Ausgangspunkt der Einrichtung, 1979 um ein Jugend- und Erwachsenenheim erweitert. Außenwohngruppen für Bewohner des Hauses wurden später zu dem heutigen Angebot „Ambulant Betreutes Wohnen“ kontinuierlich weiterentwickelt, das zuletzt 2010 um den Bereich „Wohnen mit Intensivbetreuung“ erweitert wurde. Ende der 1980er Jahre kamen die ersten Klienten mit der Diagnose Schädel-Hirn-Trauma in das Fürst Donnersmarck-Haus. Damals stand man selbst im vollstationären Umfeld vor völlig neuen Herausforderungen. Heute gilt das Fürst Donnersmarck-Haus mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem zeitlich befristeten stationären Angebot als Best-Practice-Einrichtung in der Nachsor-



Eindrücke vom
„Kinderheim
Frohnau“



ge von schwer betroffenen Patienten mit erworbenen Schädigungen des Gehirns. Die therapeutischen Praxen des Hauses sind seit einigen Jahren auch für externe Patienten geöffnet.

Damals wie heute kennzeichnet ein breites Portfolio von Angeboten zur Rehabilitation, Teilhabeförderung und Wegbereitung in den Sozialraum die Einrichtung. Seit nunmehr 50 Jahren erhalten hier Menschen mit Behinderung Hilfe auf ihrem Weg zu Gleichstellung und Selbstbestimmung. Ab 2014 erweitert das Fürst Donnersmarck-Haus sein P.A.N. Zentrum um ein innovatives Therapiezentrum und bleibt damit auch in Zukunft ein bundesweit wegweisendes Angebot.

P.A.N. Zentrum im Fürst Donnersmarck-Haus

Im P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation im Fürst-Donnersmarck-Haus können schwerbetroffene

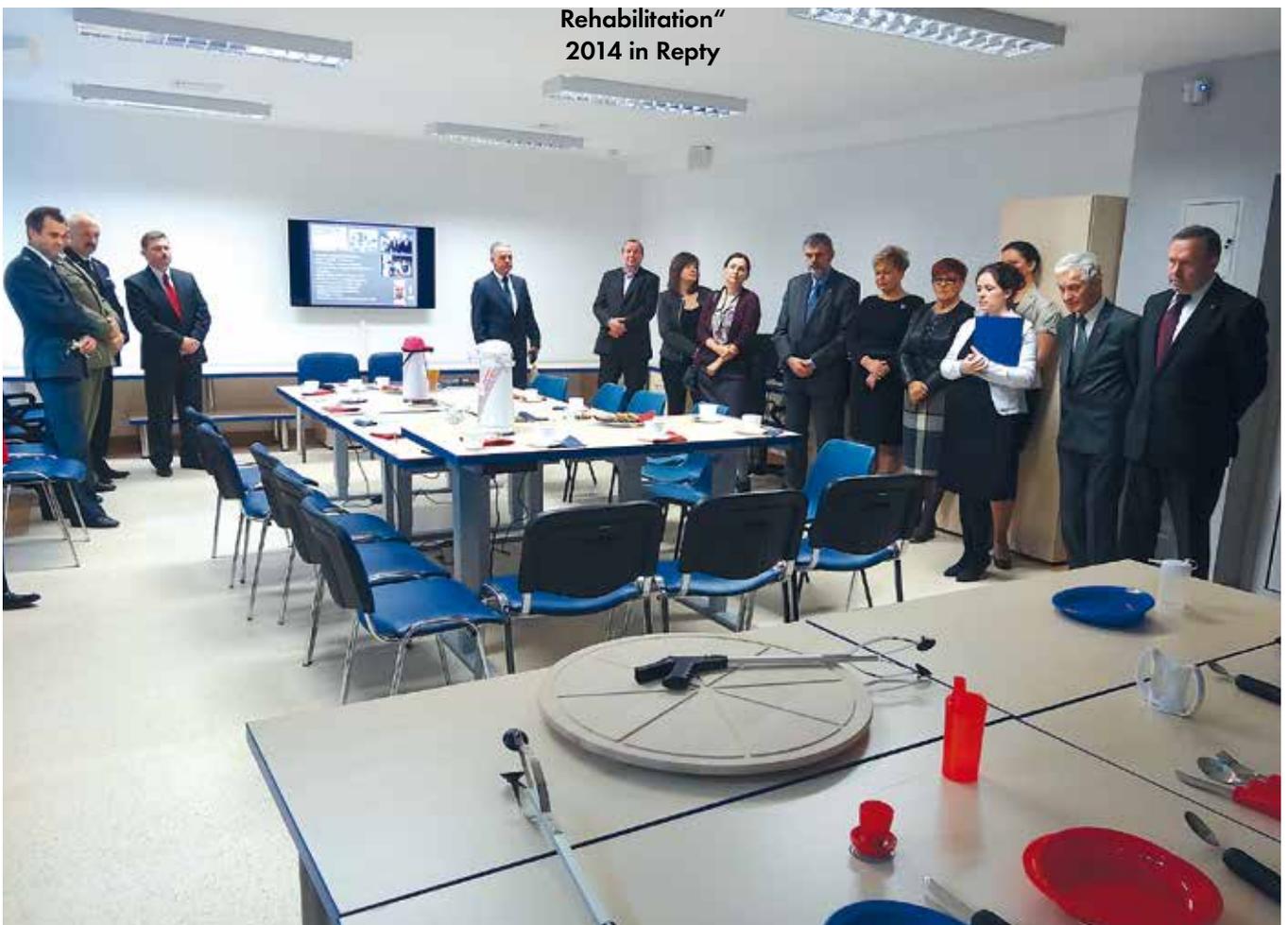
Patienten mit erworbenen Hirnschäden (z. B. nach Schlaganfall oder Schädel-Hirn-Trauma), die in der neurologischen Rehaklinik nur noch langsame Fortschritte machen, weiter gefördert werden. Ziel ist es, diese Menschen nach ihrer Entlassung aus der Rehaklinik über einen Zeitraum von zwei Jahren soweit zu fördern, dass sie möglichst weitgehend selbstständig außerhalb von stationären Einrichtungen wohnen können. Kernkonzept des P.A.N. Zentrums sind Wohngruppen, in denen eine 24-stündige neuropädagogische Begleitung neben den in der Rehaklinik üblichen Therapien zur Anwendung kommt. Hier wird die Therapie in den Alltag hinein verlängert.

Silke Schlichting

Mehr über die Geschichte des Fürst Donnersmarck-Hauses erfahren Sie Ende Januar 2014 auf der Website www.50-jahre-fdh.de



Auftakt für die
Tagung „Sport
und aktive
Rehabilitation“
2014 in Repty



Przyjacielskie spotkanie – freundschaftliche Begegnung

Das Jahr 2013 und die Zusammenarbeit mit unserem polnischen Partner GCR Repty

2013 war ein gutes Jahr für die Zusammenarbeit mit dem oberschlesischen Rehabilitationszentrum Repty bei Tarnowski Góry. Die Ehrenbürgerschaft dieser Stadt in Oberschlesien für Fürst von Donnersmarck wegen der Verdienste seiner Familie für die Region bildete den Anstoß einer Kooperation, die sich kontinuierlich entwickelt und ein fester Bestandteil der Außenbeziehungen der Fürst Donnersmarck-Stiftung darstellt.

Neben dem Mitarbeiteraustausch gab es in den Jahren auch andere Begegnungen. Im Sommer 2013 kamen die polnischen Partner nach Berlin, um beim Sommerfest der Villa Donnersmarck „Die Villa sagt: Dzień dobry!“ tatkräftig mitzuwirken. Die Sommerfestgäste waren begeistert von den Trachten und der Musik, von den Süßigkeiten und polnischen Piroggen.

Auch wird seit 2009 zu jeder Forschungspreisverleihung eine Delegation aus Polen eingeladen. Und während des letzten Aufenthalts einer Gruppe vom Górnoląskie Centrum Rehabilitacji REPTY (GCR Repty), wie das Rehabilitationszentrum auf Polnisch heißt, im vorvergangenen Jahr informierten sich die polnischen Partner über die Einrichtung von barrierefreien Küchen, die in der Ergotherapie genutzt werden können. Sie besuchten dazu abseits der Preisverleihung das P.A.N. Zentrum und die Küchen des Wohnen mit Intensivbetreuung. Denn man wollte einen eigenen Ergotherapieaum in Repty einrichten.

Im November 2013 reisten auf Einladung des GCR Repty drei Mitarbeiter der Stiftung ins Oberschlesische, um an der Eröff-

nung des barrierefreien Ergotherapieaums teilzunehmen, in den auch die Anregungen der Fürst Donnersmarck-Stiftung aus Berlin eingeflossen sind. Bei dieser Gelegenheit betonte Prof. Stephan Bamborschke, Leiter des P.A.N. Zentrums in Berlin-Frohnau, die drei Prinzipien, auf denen die gemeinsame Position in der Rehabilitation beruhe: „Ein Herz für die Patienten, fachlich-wissenschaftliche Expertise sowie gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung“. Diese drei Prinzipien sind es auch, die beide Einrichtungen über Landesgrenzen und Sprachbarrieren hinweg verbänden. Und das Ganze trug Prof. Bamborschke dem gespannt lauschenden Publikum auf Polnisch vor, seine erste Rede in der Sprache der Gastgeber.

Wie kam es zu dieser fruchtbaren Zusammenarbeit?

Bei der feierlichen Verleihung im Dezember 2007 traf Fürst von Donnersmarck auf Prof. Andrzej Kwolek, den zweiten Ehrenbürger und ehemaligen Chefarzt vom GCR Repty in der Stadt Tarnowitz. Dieses Reha-Zentrum wurde 1961 auf dem Gelände eines ehemaligen Schlosses der Familie Henckel von Donnersmarck in Repty errichtet. Beide Ehrenbürger regten an, dass die beiden Institutionen in Kontakt treten sollten. Im Auftrag des Kuratoriums der Stiftung begann dann 2008 die erste Kontaktaufnahme, die über gegenseitige Besuche in den Jahren 2008 und 2009 in einem Kooperationsvertrag mündete. Der Vertrag wurde im Herbst 2009 in Berlin zwischen Direktor Dr. Krystian Oleszczyk und Fürst von Donnersmarck unterzeichnet und bildet bis heute die Grundlage des gemeinsamen Handelns.



*Drei gemeinsame Prinzipien der Rehabilitation:
Ein Herz für Patienten, fachliche Expertise, gegenseitige Wertschätzung.*

Thomas Golka

Neuer Standort für Lotse Berlin Region West

Mehr unter:
www.lotse-berlin.de



Menschen mit Behinderung möchten für sich die passende Unterstützung finden. Sie möchten eigene Entscheidungen treffen und zwischen den verschiedenen Wohn- und Betreuungsmöglichkeiten wählen können. Steht z. B. der Auszug aus dem Elternhaus an, passt ein Heimplatz nicht mehr zu den persönlichen Anforderungen oder wird ein WG-Platz gesucht – dann ist Lotse Berlin der richtige Ansprechpartner. Das Projekt ist DIE zentrale Beratungsstelle bei allen Fragen rund ums unterstützte Wohnen für Menschen mit körperlichen, geistigen und Mehrfachbehinderungen in Berlin.

„Am wichtigsten ist es, die Menschen, die zu uns kommen, erst einmal über die Möglichkeiten der Eingliederungshilfe in ihrem individuellen Fall zu informieren“, sagt Doris Brandt, eine von vier Mitarbeiterinnen des Projekts und für die Region West zuständig. „Wir bieten Orientierung

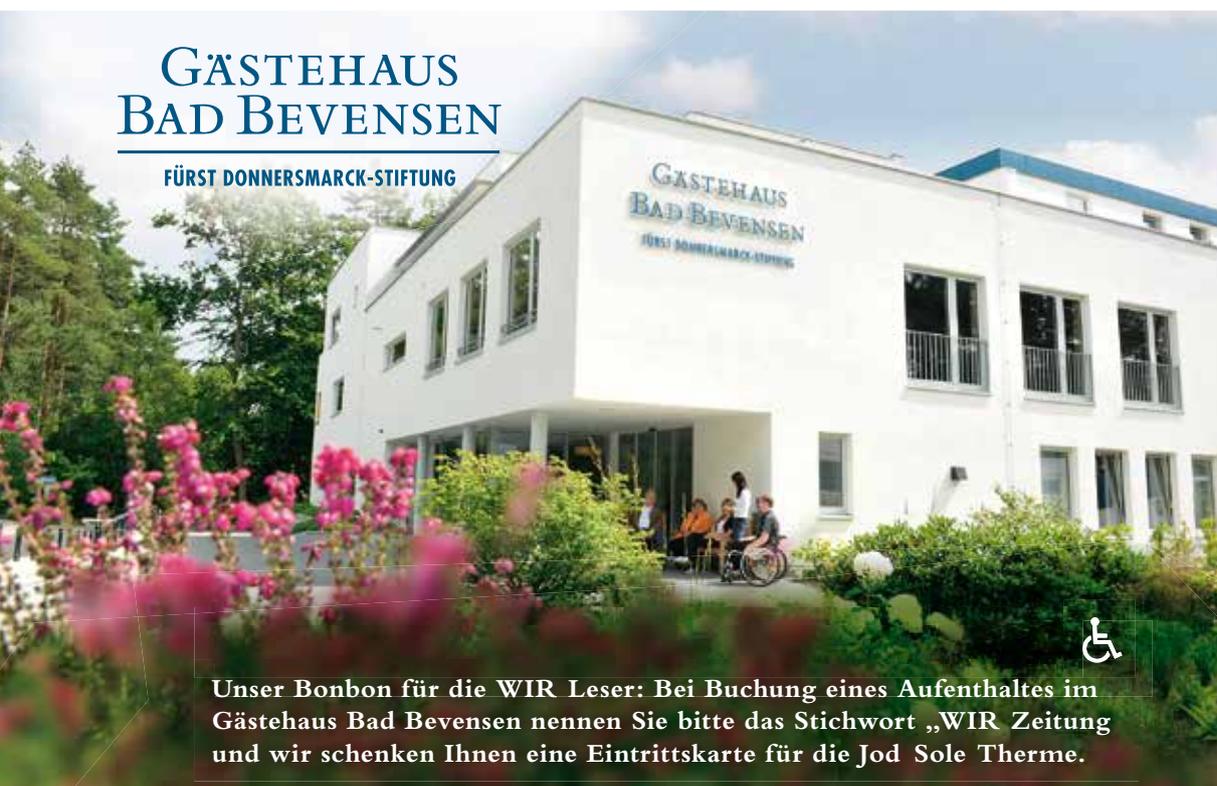
in der Trägerlandschaft und vermitteln zwischen den Wohnplatzsuchenden und den Anbietern.“

Bislang befand sich der Lotse-Arbeitsplatz von Doris Brandt in der Babelsberger Straße, in den Räumlichkeiten des Ambulant Betreuten Wohnens der Fürst Donnersmarck-Stiftung (ABW). Kürzlich hat sie ein Büro in der Blissestraße 12, Ecke Wilhelmsaue bezogen. Hintergrund des Umzugs ist, dass die Stiftung, als einer von drei kooperierenden Projektträgern (neben aktion weitblick und Lebenshilfe), die Unabhängigkeit vom ambulant betreuten Wohnangebot stärker betonen will. Denn: „Wir arbeiten grundsätzlich mit allen Trägern der Eingliederungshilfe zusammen“, sagt Doris Brandt. Doris Brandt steht als Ansprechpartnerin der Lotse Berlin West Ratsuchenden auch weiterhin unter der Telefonnummer 030 - 85 72 84 15 zur Verfügung.

Helga Hofinger

GÄSTEHAUS BAD BEVENSEN

FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG



Unser Bonbon für die WIR Leser: Bei Buchung eines Aufenthaltes im Gästehaus Bad Bevensen nennen Sie bitte das Stichwort „WIR Zeitung und wir schenken Ihnen eine Eintrittskarte für die Jod Sole Therme.“



Gästehaus Bad Bevensen

Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen, Telefon: 05821-959 0
Telefax: 05821-959 160, E-Mail: gaestehaus@fdst.de, Internet: www.gaestehaus-bad-bevensen.de



Die Kandidaten für den Klienten-Beirat stellen sich vor.

Martin Küster

Wahlen zum Klienten-Beirat

Eines Tages im letzten Jahr sprach mich Herr Kunde an, ich nenne ihn mal meinen Assistenten in Sachen persönlicher Unterstützung im Alltäglichen, um das Wort Betreuer zu vermeiden. Er sagte, dass Regionalleiter Holger Hanke einen Klienten-Beirat ins Leben rufen möchte. So erfuhren vermutlich auch andere im betreuten Einzelwohnen (BEW) und in den betreuten WGs davon.

Wir trafen uns schon kurz darauf in der Babelsberger Straße unter der Leitung von Herrn Hanke und Herrn Schulz und diskutierten über Aufgaben, Ziele und Wünsche der Klienten. Schnell wurde klar, dass Interesse an einem Beirat besteht und dass das zu neuen Ausdrucksmöglichkeiten für uns Klienten bzw. Bewohner führen kann. Wir waren immer ca. zwölf bis 15 Interessenten, die an den Sitzungen teilnahmen. Es war ein regelmäßiger Austausch mit einigen Statements, wie zufrieden doch alle

mit ihrer Wohnsituation sind. Man konnte fast denken: Was gibt es eigentlich zu verbessern? Langsam kristallisierte sich jedoch heraus, dass die allgemeine Wunschliste für Veränderungen länger ist, als anfangs angenommen. Also wurde über Wahlen geredet, die dann auch beim Sommerfest des Ambulant Betreuten Wohnens in der Villa Donnermark am 7. September 2013 stattfanden. Gewählt werden konnte auch per Briefwahl. Es gibt heute fünf Mitglieder und sechs Vertreterinnen und Vertreter. Was ich so gehört habe, gab es eine gute Wahlbeteiligung.

Auf diesem Wege möchte ich mich ganz herzlich bei allen bedanken, die mich gewählt haben. Wir werden unsere Aufgabe so gut wie möglich erfüllen – und da spreche ich für alle Beteiligten des neuen Klienten-Beirats. Ich persönlich freue mich auf alles, was da kommen mag, und auf die ersten Erfolge.

Martin Küster



Redakteure des WIR-Magazins und Klienten des „Wohnen mit Intensivbetreuung“ beim Kochen

Abenteuer Essen

JEDER IST SEIN

EIGENER ESSEXPERTE

Ob Schnitzel XXL oder „fdH“, ob veganer Steckerrübenbrätling oder eine Currywurst – Tag für Tag beschäftigen wir uns mit Essen. Dabei bestimmen Gewohnheit, Gewissen, der Preis und nicht zuletzt unser Geschmack unsere Wahl. Jeder Mensch ist Experte und Pionier für seine eigene Ernährung und kann entsprechend mitreden. Die Idee, in einer Ausgabe des WIR-Magazins unser individuelles Expertenwissen über Essen und Kochen sowie die Ergebnisse unserer kulinarischen Entdeckungsreise zusammenzutragen, brachte unser leider verstorbene Redaktionsmitglied Hannelore Bauersfeld ein.

Ob Behinderung unser Ess- und Kochverhalten beeinflusst oder nicht, ist eine Frage der Wahlmöglichkeiten. Gesunde Lebensmittel einzukaufen und diese selbstständig zuzubereiten, ist für manchen mit Schwierigkeiten

verbunden oder schlicht außerhalb seiner Möglichkeiten. Wer blind ist, bereitet sich eher selten eine Mahlzeit zu, wer stationär untergebracht ist, bekommt sein Essen jeden Tag geliefert und wer mit einer Magensonde leben muss, kann Essen nur in flüssiger Form zu sich nehmen.

Essen mit Behinderung – ein erster Überblick

Wir stellen fest: Durch Zunahme von Lebensmittel-skandalen innerhalb der letzten Jahre sind Verbraucher sensibler und zunehmend aufgeklärt. Auch Kochbücher für jegliche Lebensmittelallergien sind Standard in jeder Bücherabteilung. Diese Ernährungsempfehlungen sind allgemein, sie betreffen Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen. Wechselwirkungen zwischen bestimmten Lebensmitteln und Medikamenten oder die benötigte Energiemenge durch eigene eingeschränkte

Bewegungsmöglichkeiten erfordern bei den Betroffenen hingegen tägliche Disziplin. Die Vielzahl und Unterschiedlichkeit einzelner Behinderungen und chronischer Erkrankungen machen aus der Disziplin eine Notwendigkeit. Bei Patienten mit Schluckstörungen beispielsweise sind die Einschränkungen besonders hoch. Wo auf der Skala von Bewusstsein über Disziplin bis hin zur Notwendigkeit findet sich der Genuss beim Essen wieder?

Genuss kontra Disziplin?

Für viele ist Essen auch eine Frage der Kalorienmenge. Doch wie viele Kalorien braucht ein Mensch am Tag? Wie hoch der tägliche Energiebedarf ist, lässt sich anhand des „Physical Activity level“ (PAL) bestimmen. So benötigt z. B. ein männlicher, 85 kg schwerer Rollstuhlfahrer zwischen 30 und 60 Jahren bei mäßiger körperlicher Bewegung rund 2200 Kalorien, sein laufendes Pendant 3100. Eine 70 kg schwere Rollstuhlfahrerin braucht 1700 Kalorien, die gleich schwere Läuferin 2400 (siehe auch den Kalorienrechner auf www.ernaehrung.de). Alles darüber hinaus schlägt sich auf jede Figur nieder. Das verlangt gerade der Rollstuhlfahrerin die höchste Disziplin beim Essen ab. Ungerecht, nicht wahr?

„Es ist völlig egal, ob ein behinderter Koch am Herd sitzt oder ein Nichtbehinderter am Herd steht.“

(Volker Westermann)

Kochen wir selber oder essen wir das, was andere uns vorsetzen? Spielt dabei die Behinderung eine Rolle? WIR beschlossen, einen Selbstversuch zu wagen. Zusammen mit dem Fernsehkoch Volker Westermann kochten wir mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen ein vier-Gänge-Menü, vollständig aus frischen Zutaten hergestellt und sehr lecker. Dabei stellten wir fest: Der Unterschied zwischen Menschen, die kochen können oder nicht, ist der gleiche wie zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen – oder wie Volker Westermann in dem Interview auf Seite 17 formulierte: „Dass behinderte Menschen sagen dürfen, ich hab keine Lust auf Kochen oder umgekehrt, ich koche leidenschaftlich gerne, das ist Inklusion.“

„Abenteuer essen“ – wir laden Sie ein! Lernen Sie unsere Kochversuche kennen oder testen Sie mit uns die beste Currywurst in Berlin.

Ursula Rebenstorf

Pfefferkuchensauce

Die Sauce wurde insbesondere in Schlesien zum Weihnachtskarpfen gereicht. Ärmere Menschen konnten sich diesen Fisch nicht leisten und aßen deshalb – ebenfalls als große Besonderheit – die feinen Bratwürste dazu.

2 EL Margarine

1 Zwiebel

1 Flasche Malzbier

1 Muskatnuss (gerieben)

1 Prise Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1 Stück Zitronenschale (unbehandelt)

1 EL Essig

¼ Liter Brühe

1 Prise Salz

1 TL Zucker

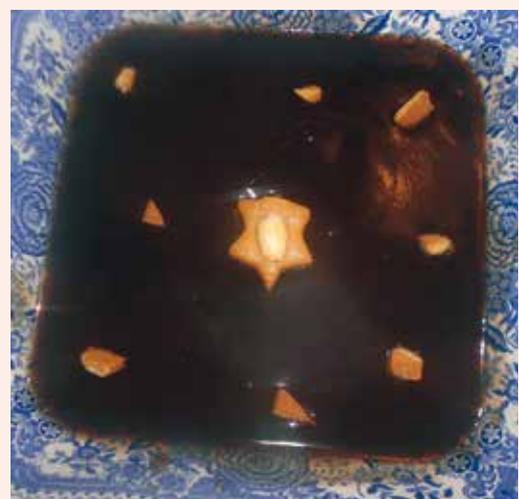
50 g geriebener Pfefferkuchen
oder Fischpfefferkuchen

1 Pastinake

Evtl. Rosinen

Alles zusammen eine halbe Stunde kochen lassen. Die fertige Soße durch ein Sieb streichen und abschmecken. Die Soße begleitet ein Gericht aus Kartoffeln oder Knödeln, Sauerkraut und feinen Bratwürsten (gebrüht).

Anke Köhler



Mittendrin – so wie ich bin

Volker Westermann (links) unterstützt die Hobbyköche.



Dinner for everyone mal in Berlin

Fernsehkoch Volker Westermann zu Gast bei der WIR-Redaktion

Es duftet nach gebratenen Pilzen, feiner Soße und gerösteten Zwiebeln. Es ist Kochzeit in Berlin-Pankow. Dort veranstaltete die Fürst Donnersmarck-Stiftung ein ganz besonderes Koch-Event mit behinderten und nichtbehinderten Kochfans. Volker Westermann, Moderator der TV-Kochshow „Dinner for everyone“ und selbst Rollstuhlfahrer, war an diesem Tag nach Berlin eingeladen, um mit den ambitionierten Hobby-Köchen ein leckeres Menü zu kochen. Dabei spielt die Behinderung für ihn keine Rolle. Was zählt, ist das inklusive gemeinsame Kochen. Besonders wichtig für die Initiatoren ist dabei das selbstständige Arbeiten im Team.

Die Redakteure mit und ohne Behinderung des WIR-Magazins der Fürst Donnersmarck-Stiftung und die Mieter des Woh-

nens mit Intensivbetreuung trafen sich zum „inkluisiven Kochen“ mit Volker Westermann in der „Alten Mälzerei“, einer Wohnanlage der Fürst Donnersmarck-Stiftung. Ein herbstliches Vier-Gänge-Menü sollte heute im Rahmen der Motto-Kampagne „Mittendrin – so wie ich bin“ zubereitet werden, diente aber gleichzeitig auch der Vorbereitung auf die neueste Ausgabe des WIR-Magazins, diesmal zum Thema „Abenteuer Essen“. Kochen im Selbstversuch: ein Feldsalat mit gebratenen Pilzen, Kürbissuppe, Rinderbraten mit Maronen-Gnocchi und nicht zuletzt ein selbstgemachtes Vanille-Eis mit Orangen-Honig-Zimt-Ragout und karamellisierten Walnüssen sollten bis 18 Uhr auf dem Tisch stehen. Zusammen mit seiner Frau Iris und Hund Gnocchi dirigierte Westermann die Kochcrew mit ruhiger Hand durch eine eintägige Küchenschlacht, sorgte



Kochen ist Teamarbeit.
Jeder packt mit an.



Der Tag in der Pankower Mälzerei wurde filmisch festgehalten. Zu sehen auf dem youtube kanal der Fürst Donnersmarck-Stiftung www.youtube.com/watch?v=VPYsgClcBpQ



Zum Nachkochen: Die Rezepte unseres vier-Gänge-Menüs befinden sich auf www.fdst.de/Rezepte2013

für ein gutes Timing beim Schnippeln der vielfältigen Zutaten und bei der Reihenfolge der Zubereitung. Zunächst fanden sich kleine Teams, die sich für die Suppe oder das Eis zuständig fühlten. Ihnen zeigte Westermann genau, wie sie die zum Teil unbekannteren Speisen zubereiten sollen. In der geräumigen Küche der „Alten Mälzerei“ ist Platz genug für mehrere Teams. Auch der unterfahrbare Herd, der von drei Seiten zugänglich ist, ermöglichte ein gemeinsames Handeln von bis zu vier Personen, stehend, mit Rollator oder vom Rollstuhl aus.

Soviel Hilfestellung wie nötig, soviel Selbstständigkeit und Eigenverantwortung wie möglich ist das Motto der Kochveranstaltung, aber auch die Philosophie der Fürst Donnersmarck-Stiftung. Seit April 2010 leben rund 16 Mieter mit Körper- und

Mehrfachbehinderungen, die eine intensive Betreuung und Pflege benötigen, in der ehemaligen „Alten Mälzerei“, dem „Wohnen mit Intensivbetreuung“. Speziell auf die Bedürfnisse der Mieter zugeschnitten, können in diesen 26 bis 35 Quadratmeter großen Mietwohnungen schwer- und mehrfach behinderte Menschen, selbstbestimmt und von der Nachbarschaft akzeptiert, ein im wahrsten Sinne des Wortes inklusives Leben führen. Und auch die Kochveranstaltung war ein buntes Miteinander von Menschen mit und ohne Einschränkungen.

Mit viel Elan und Begeisterung bruzzelten die Teilnehmer ihr köstliches Vier-Gänge-Menü. Da lief nicht nur Volker Westermann das Wasser im Mund zusammen!

Volker Westermann/Ursula Rebenstorff

Inklusives Kochen macht Spaß

Volker Westermann im Gespräch

Volker, was hast du von einem Kochtag zusammen mit Menschen mit teilweisen schweren Behinderungen erwartet?

Ich habe eine bunte kochfreudige Truppe erwartet. Die habe ich auch vorgefunden. Es war ein wahnsinnig toller Tag mit Menschen, die etwas mehr Einschränkungen hatten. Sie waren dabei, sie haben mitgemacht und waren begeistert am Schnippeln, am Kochen, am Brutzeln und hatten Spaß. Es war ähnlich chaotisch und lustig wie in einer privaten Küche. Das fand ich ganz stark!

Die WIR-Redaktion hat einen Tag lang unter deiner Regie gekocht. Wie läuft deine Sendung „Dinner for everyone“ sonst ab?

Man kann das Studiokochen nicht mit dem Livekochen vergleichen. Im Studio wird viel getrickst und mit der Stoppuhr abgemessen. Das hat mit dem klassischen Kochen nicht viel zu tun. Wir haben normalerweise zwei Gäste im Studio, einen prominenten und einen behinderten Gast. Anders ist es hier: Wenn man mit Leuten kocht, die alle Hunger haben und auch irgendwann etwas auf dem Teller haben wollen, kocht man konzentrierter und natürlich auch zielorientiert.

In deiner Kochsendung kochen immer ein prominenter und ein behinderter Gast zusammen. Wie bist du auf diese Idee gekommen?

Es gibt einerseits sehr viele Kochsendungen und Unterhaltungsformate. Auf der anderen Seite gibt es eine reichhaltige

Berichterstattung über Menschen mit Behinderung. Nur ein Koch- und Unterhaltungsformat mit behinderten Menschen gab es bislang nicht. Wir haben beschlossen, dagegen zu arbeiten und auszuprobieren, ob eine Kochtalkshow mit behinderten Gästen funktioniert. Im nächsten Schritt haben wir uns überlegt, dass Kochen nur mit behinderten Gästen genauso einseitig ist wie nur mit prominenten Gästen zu arbeiten. Daher haben wir in einem Pilotfilm einen prominenten Gast, der gerne kocht und einen behinderten Gast, der auch gerne kocht, aufeinander losgelassen und geschaut, wie die miteinander klarkommen und miteinander kochen. Daraus ist „dinner for everyone“ entstanden.

Was ist dein Resümee nach 24 Sendungen? Stimmt das Klischee, dass Menschen mit Behinderung weniger kochen oder weniger Kocherfahrten haben?

Ich denke, der Unterschied zwischen Menschen, die kochen können oder nicht, ist der gleiche wie zwischen behinderten und nichtbehinderten Menschen. Es gibt Leute, die essen viel lieber und können mit Kochen wenig anfangen. Dann gibt es Leute, die gehen viel lieber raus zum Essen ins Restaurant und manche stehen gerne am Herd und schnippeln. Die einen zupfen sich tot am Thymian, die anderen nehmen das Messer in die Hand und packen richtig mit an. Es ist völlig egal, ob ein behinderter Koch am Herd sitzt oder ein Nichtbehinderter am Herd steht, ob

Als wir einen Koch für unseren Selbstversuch recherchierten, fiel die Wahl schnell auf Volker Westermann, selber Rollstuhlfahrer, begeisterter Koch und Kopf des TV-Formats „Dinner for everyone“. In seiner Show bittet Westermann Prominente und Menschen mit einer Behinderung gemeinsam an den Herd und brutzelt leckere Gerichte. Das außergewöhnliche Talk-Format mit bislang 24 aufgezeichneten Sendungen hat inzwischen eine feste Fangemeinde.

„Die einen zupfen sich tot am Thymian, die anderen nehmen das Messer in die Hand und packen richtig mit an.“



Mehr Informationen unter
www.volkerwestermann.de

„Leidenschaft und Hunger ist immer der beste Motor beim Kochen.“

eine blinde Frau Muskatnuss oder Parmesan reibt oder eine Dame mit Contergan versucht, ihr Pesto zu machen und es auch hingekriegt. Dass behinderte Menschen sagen dürfen, ich hab keine Lust auf Kochen oder umgekehrt, ich koche leidenschaftlich gerne, das ist Inklusion.

Warum kochst du gern?

Ich habe schon als Kind angefangen zu kochen, weil ich immer gern gegessen habe. Ich war immer neugierig zu erfahren, warum das Essen im Restaurant so schmeckt, wie es angeboten wird. Teilweise habe ich mir als Kind den Koch rufen und mir erklären lassen, wie er das gemacht hat. Dann lässt die Mutter einen auch mal in die Küche gehen und ausprobieren. Natürlich hatte ich viele Negativerlebnisse, aber man bekommt Routine. Dann ist die Leidenschaft einfach da.

Die eigene Küche ist für manche Menschen mit Behinderung die erste Barriere, ins Kochen zu kommen. Welche Tipps kannst du geben?

Eine barrierefreie Küche zu bauen oder zu kaufen, ist natürlich eine individuelle Geschichte. Meine Frau und ich sitzen beide im Rollstuhl und brauchen natürlich keine höhenverstellbare Arbeitsplatte. Man muss sehen, wie man in der Küche am bes-

ten klarkommt. Ich habe z. B. Rollcontainer unter meiner Küchenzeile, weil ich diese wunderbar mobil wegstellen kann. In meiner Küche habe ich überall Arbeitsflächen, die ich mir im Baumarkt gekauft und zusammen mit Freunden selber montiert habe. Daraus wurde dann die optimale Küche.

Was würdest du unseren Köchen mit Behinderung als weiteren Kochtipp mit auf den Weg geben?

Meine Empfehlung ist, dass die Leidenschaft und der Hunger immer der beste Motor beim Kochen sind. Die Leute sollen auf den Markt gehen und ein Gespür für saisonale Lebensmittel bekommen. Wenn sie Lust auf Nudeln haben, im Internet zu recherchieren und dann auch einfach mal Nudeln selber machen. Wichtig ist zu akzeptieren, wenn etwas mal nicht gelingt und unter ständigem Rühren in den Ausguss muss. Das hat mit Erfolg zwar nichts zu tun, aber man lernt dadurch viel. Das Hochgefühl, wenn es gelungen ist und geschmeckt hat, das kann keiner einem mehr nehmen, das ist ein Traum.

Vielen Dank für das Interview und einen wunderbaren Kochtag!

Ursula Rebenstorff



Das Essen ist fertig. Die Redakteure genießen ihr vier-Gänge-Menü.

Currywurst- Testtour

oder Ihre Idee ist Tradition
und ewiger Genuss

Zu einem Heft über das Abenteuer Essen aus Berlin gehört ganz zweifelsfrei die Currywurst. Denn am 21. Januar 1959 war der historische Tag, an dem die Eintragung der legendären Currywurstsoße, erfunden von Herta Heuwer, als pikante Chillup-Sauce im Patentamt erfolgte, sagt jedenfalls Wikipedia. Und an der Stelle in Charlottenburg, an dem einst ihre Bude stand, befindet sich heute eine Tafel, die mit der Zeile endet: Ihre Idee ist Tradition und ewiger Genuss. Die dazu passende Berliner Currywurst wurde fast zeitgleich erfunden. Seitdem sind in Berlin zahlreiche Currywurst-Buden entstanden. Doch was zeichnet eine gute Currywurst aus? Schmeckt die mit oder ohne Darm am besten? Ist sie zerschnitten oder im Stück dem Original näher? Welche Bedeutung hat die Soße für das Geschmacksabenteuer Currywurst? Und zu guter Letzt: Wo findet man die beste Wurst in der Stadt?

Eine erste Einschätzung liefert die TopTen-Liste Berliner Currywurstbuden. Die Redaktion beauftragte zwei Mitglieder, den ultimativen Test zu machen. Also startete man zu einer Tour durch die Stadt. Einige Würste mit und ohne Darm sowie etliche Milliliter Currysoße später stand für die Tester fest: Krasselt's Currywurst gehört nicht auf Platz 8, sondern wegen der Wurst ohne Darm, den zwei Holzspieckern in der nur einmal geteilten Wurst und einer perfekten Soße auf Platz 1 der Liste. Zumal die Bude in Steglitz auch über einen höhenangepassten Essplatz für Kinder und Rollstuhlfahrer verfügt, sodass Rollstuhlnutzer die Wurst nicht in Nasenhöhe vom Stehtisch genießen müssen. Und als Extra gab es eine sehr schlagfertige Bedienung, die nach der abschlägigen Antwort auf die Frage „Mit Brötchen“ konterte: „Jungs, ihr müsst auch mal an den Bäcker denken und nicht nur an den Fleischer.“ Und einzelne Gäste schleckten sogar die Soße vom Pappteller, was man auch nicht überall auf der Testtour sah.

Überall trafen die Tester allerdings auf sehr offene Tischnachbarn, die stets auch einen weiteren Tipp hatten, wo man unbedingt noch vorbei schauen





sollte. Bis nach Kleinmachnow (für Ortsunkundige, das liegt außerhalb der Stadtgrenzen) sollten die Tester ziehen, wenn es nach den Empfehlungen der „Mitesser“ ging, die sich alle als Experten outeten, sobald die Tester verrietten, dass man auf Tour war. Überhaupt ist die Currywurstbude ein sehr kommunikativer Ort, der auch die verschiedensten gesellschaftlichen Schichten verbindet: Schlipsträger und Blaumannsträger Seite an Seite. Gute Ränge auf der Tour erzielte auch „Die Bratpfanne“, deren Wurst mit Darm etwas hart im Biss war, dafür aber durch eine Currysoße mit richtig gutem Currygeschmack überzeugte. Ähnlich gut war das Ergebnis bei „Curry36“. Hier zeichnete sich die Bio-Wurst vom Brandenburger Land-schwein mit/ohne Darm durch guten Wurstgeschmack und festen Biss aus, ohne hart zu sein. Der Ketchup war süß, mit leicht fruchtiger Note.

Natürlich besitzt die Hauptstadt auch ein Currywurst-Museum, aber das entführt die Currywurst in Richtung Kultobjekt, obwohl sie doch eigentlich nur eines ist: Eine schnelle, leckere Mahlzeit für den eiligen Großstädter!

Thomas Golka

Mehr Fotos auf facebook unter
<http://on.fb.me/1IANzp1>

Möhren-Kokossuppe – Babygläschenkost sei Dank

Ob Apfel-Bananen- oder der guten Möhrenbrei: Wenn sie aus dem Fertigglas kamen, verweigerte mein Sohn sie alle. So kaufte ich mir einen Pürierstab, schälte Mohrrüben, Äpfel oder Kartoffeln, kochte und pürierte sie und füllte alles zum Einfrieren in kleine Plastikdosen ab. Das Resultat: Alles wurde gegessen. Allerdings färbte sich die Küche leicht orange: Der Topf, die Löffel, die Dosen, der Pürierstab ... Aber jede Breizeit geht zum Glück auch wieder vorbei, der kleine „Gourmet“ behielt zwar seine eigenwilligen Essgewohnheiten bei, aber zunehmend kam ich dazu, wieder das zu kochen, was auch den Großen schmeckt. Da wir thailändisches Essen lieben, haben wir oft grüne Thaiwürzpaste, Mangochutney, Zitronengras und Kokosmilch im Kühlschrank (hält sich sehr lange). Eines Tages reichten die oben genannten Plastikdosen für die Möhrenbreimenge nicht mehr aus. So entstand die Möhren-Kokos-Suppe.

Zugegeben, der Titel ist irreführend, denn die Möhrensuppe kommt weder aus dem Glas noch schmeckt sie Babys. Doch bisher konnte ich jeden Menschen zwischen vier (!) und 80 Jahren damit begeistern.

- 700 g Möhren
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Mangochutney (das scharfe)
- 1 TL grüne Thaicurrypaste
- 1 daumengroße Ingwerwurzel, kleingehackt oder geraspelt
- 1 Bund frischer Koriander, kleingehackt

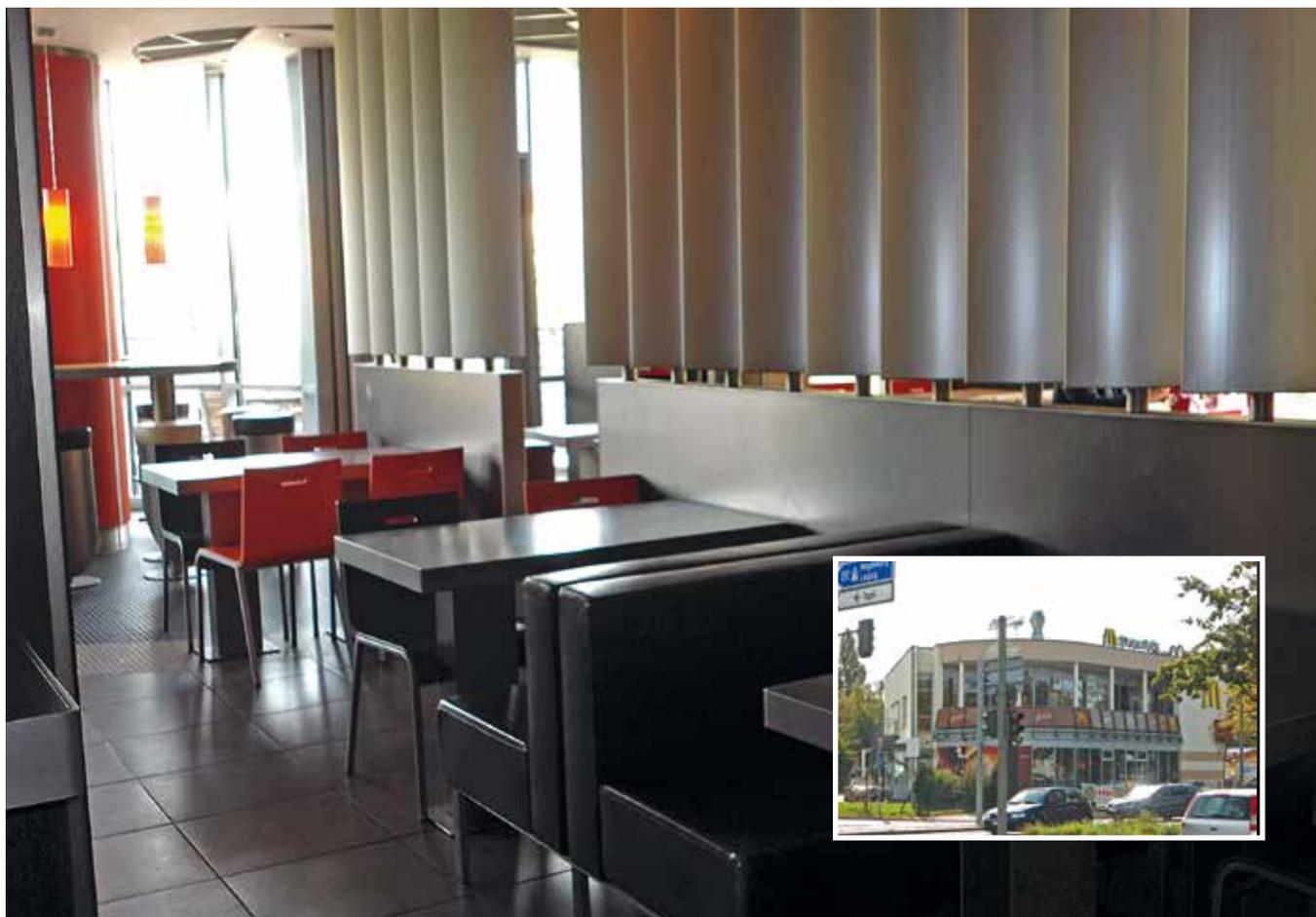
Die Möhren schälen und kleinschneiden. Im Topf mit Wasser gerade bedecken und in der Gemüsebrühe weichkochen. Die weichen Möhren vollständig pürieren. Den Brei mit Kokosmilch aufgießen, Mangochutney und Gewürzpaste dazugeben und kurz aufkochen. Mit dem gehackten Ingwer und Koriander bestreuen und heiß servieren.

Ursula Rebenstorf



Barrierefrei essen?

Bei McDonald's Fehlanzeige!



Für Rollstuhlfahrer ist kein Platz in der Filiale in der Mecklenburgischen Straße.

Mein Besuch bei McDonald's in der Mecklenburgischen Straße endete mit einer großen Enttäuschung, da beim Gebäudekonzept weder an sensorisch noch motorisch eingeschränkte Gäste gedacht wurde. Schon der Zugang ist alles andere als barrierefrei. Einen ausgewiesenen Parkplatz für Rollstuhlnutzer gibt es nicht und der Eingang ist durch eine Stufe erschlossen. Zwischen den parkenden Autos gibt es einen Fahrstreifen mit Gefälle, der aber nur der Belieferung dient und bei der Zugangstür endet.

Sollte ein Rollstuhlnutzer diesen Weg zufällig finden, so kann er bis zur Eingangstür fahren, doch die Tür öffnet sich

nicht automatisch und bis zum Griff der Flügeltür ist der Weg durch ein Schild mit dem Speisenangebot verengt. Hat man es dennoch geschafft, in den Raum zu gelangen, wird die Bewegungsfreiheit durch die fest montierten Stühle und Hocker eingeschränkt.

Die Tische sind nicht unterfahrbar und die Bestuhlung lässt sich nicht verändern. Selbst für nicht behinderte Gäste stellt sich die Frage: Wie komme ich aus der Sitzbank wieder raus, ohne die Speisen vom Tisch zu schieben? Was vermutlich vom Bauamt gefordert war, ist das barrierefreie WC. Es ist schwarz gefliest, weiße Haltestangen beim WC, Beleuchtung auf

Sparflamme, was sich bei den dunklen Wand- und Bodenfliesen ungünstig auswirkt, da noch mehr Licht geschluckt wird.

Der Bewegungsradius vor der WC-Tür wird durch einen hier abgestellten Kindersitz noch stärker eingeschränkt. Fast müsste man meinen, dem Betreiber ist gar nicht bewusst, wozu er ein Behinderten-WC hat. Ich hatte das Gefühl, mich auf einer öffentlichen Toilette auf einen verlassenen Bahnhof zu befinden, so unangenehme Gerüche kamen mir entgegen. Da sich die Besucher-Toiletten im ersten Stock befinden, wird das Behinderten-WC wegen des kurzen Weges vermutlich von allen Gästen genutzt.

Der Tresen ist zu hoch

Die erste Etage mit Terrasse ist nur über eine steile Treppe erreichbar. Hier befinden sich auch die Gästetoiletten. Leider sind die Piktogramme sehr ungeschickt gewählt: Damen und Herren unterscheiden sich in der Darstellung so wenig, dass sich ältere und sehbehinderte Gäste oder Kinder leicht verirren können.

Sollte dennoch ein Rollstuhlnutzer es wagen, McDonald's mit fremder Hilfe zu besuchen, so ist das Warenangebot für ihn schwer erkennbar, weil der Tresen sehr hoch ist. Würde es einen Aufzug geben, so hätte er im Obergeschoss mehr Bewegungsfläche zur Verfügung, doch die Tische sind auch hier nicht unterfahrbar. Aber wenigstens sind die Stühle nicht fest montiert, sodass sie versetzt werden können.

Insgesamt wirkt das Erdgeschoss trotz des herbstlich sonnigen Tages sehr dunkel, da die dunklen Möbel und die sparsame Beleuchtung keinen einladenden Eindruck machen und für einen schnellen Imbiss gedacht sind. McDonald's ist vom Anspruch her mehr für ein junges Publikum konzipiert, aber es dürfte den Betreibern doch bekannt sein, dass es auch Kinder und Jugendliche mit einer Behinderung gibt. In der Firmenphilosophie der Kette scheint der Gedanke der Inklusion jedenfalls noch nicht angekommen zu sein!

Monika Holfeld

www.architektur-und-farbgestaltung.com

Käsereis

Ganz einfach! Das kann jeder! Nein, das ist keine Ente. Ich habe es an Bord der Yacht zwischen zwei Schleusen auch nur mit Wasser gekocht! Ich sage, das leckere Ganze hat Gelinggarantie und schmeckt sowohl als Beilage als auch als Hauptgericht – auch bei Windstärke neun, Sturm oder hohem Wellengang!

250 g Rundkornreis
oder Vollkornreis

250 g Appenzeller gerieben

Öl, Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Reis in Salzwasser kochen – inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und in zwei Esslöffeln Öl anbraten, Reis abgießen, mit in die Pfanne geben, geriebenen oder in kleine Würfel geschnittenen Käse dazu, umrühren, noch ca. zwei Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Eventuell noch etwas Pfeffer dazu.

Sabine Lutz



Eine Küche für Blinde gibt's nicht von der Stange

Steglitzer Blindenhilfswerk eröffnet Trainingsküche für Blinde

Selber kochen – für Menschen mit Sehbehinderung kann allein das Schälen einer Orange eine große Herausforderung sein. Oft fehlt es an geeigneten Hilfsmitteln oder sie sind schlichtweg unerschwinglich. Darüber hinaus stößt man in der eigenen Küche auf viele Barrieren, sodass oft um den heimischen Herd ein Bogen gemacht und lieber auf Fertiggerichte zurückgegriffen wird. Abhilfe schafft Deutschlands erste Küche für Blinde, die vom Blindenhilfswerk in Steglitz im Oktober 2013 eröffnet wurde.

Das Projekt Lehrküche für Blinde

Die Referenten für Öffentlichkeitsarbeit des Blindenhilfswerks Thomas Schmidt und Juliane Eichhorst sind verantwortlich für das Projekt. „In unseren Kontakten zu blinden Menschen stellen wir immer wieder fest, dass sie sich nur selten in ihrer Küche aufhalten“, erzählt Juliane Eichhorst. Als der Berliner Senat Anfang 2013 zustimmte, das Projekt mit 38.000 Euro mitzufinanzieren, machten sich die Referenten ans Werk, eine Trainingsküche für Blinde zu konzipieren.



Klienten des Blindenhilfswerk beim gemeinsamen Plätzchenbacken in der neuen Küche

„Mit Küchen für Blinde betreten wir Neuland, im Prinzip mussten wir alles selber planen“, erklärt Thomas Schmidt. Selber blind und ein begeisterter Hobbykoch besichtigte er gemeinsam mit Juliane Eichhorst zahlreiche Küchenstudios und fahndete nach der geeigneten Ausstattung.

Schnell stellten sie fest: Eine blindentaugliche Nutzung gehört nicht zur Standardausstattung eines barrierefreien Küchenkonzepts, mit dem sich seit einigen Jahren Küchenhersteller auf die Interessen von Kunden insbesondere mit Gehbehinderung eingestellt haben. „Mancher Küchenstudioberater brauchte bei uns gute Nerven, wir haben diskutiert und nichts Vorgefertigtes schien für unsere Zwecke geeignet zu sein“, schmunzelt Thomas Schmidt. „Nachdem wir einige Küchenstudios besucht haben, stellten wir unser eigenes Küchenkonzept auf und suchten dann Anbieter, die das mit uns gemeinsam planen konnten“, ergänzt Juliane Eichhorst.

Nun steht im Souterrain des Blindenhilfswerks nach aufwändigen Renovierungsarbeiten eine magnoliafarbene Küche mit zwei Herden. Lange Griffe und herauszieh- oder schiebbare Schranktüren erleichtern die Bedienung. Niemand läuft Gefahr, gegen eine offene Tür zu stolpern. „Alle Arbeitsflächen haben Tageslicht, um den Menschen, die noch über geringes eigenes Augenlicht verfügen, soviel optische Unterstützung wie möglich zu bieten“, so Thomas Schmidt.

Sicherheit und Funktionalität sind die Ausstattungsmerkmale sämtlicher Küchenutensilien. So sorgen zwei Spülen in der Nähe der Herde für die erforderlichen kurzen Wege. „Wenn ein Blinder z. B. mit einem heißen Wassertopf zum Abgießen der Nudeln erst die halbe Küche durchqueren muss, kann das gefährlich werden“, erklärt Juliane Eichhorst. Sensorengestützte Einfüllhilfen, spezielle Siebe und Messer, eine sprechende Küchenwaage und Wendepfannen vermindern weiter die Verletzungsgefahr und erleichtern zugleich das Kochen.

Juliane Eichhorst hat viel Zeit für die Suche nach diesen und weiteren Hilfsmitteln



aufgewendet. „Viele unserer Hilfsmittel tauchen im Hilfsmittelkatalog der Krankenkassen nicht auf, viele sind nicht geeignet und meistens zu teuer“, kritisiert sie. Für die Ausstattung der eigenen Küche empfiehlt sie die Suche im Internet: Oft wird das gewünschte Hilfsmittel bei anderen Anbietern und bei Versandhäusern angeboten, ein Preisvergleich lohnt sich.

Die besten Partys finden in der Küche statt.

Die erste Bewährungsprobe bestand die Küche am 11. November zum St.-Martinsfest. Dort kochte eine blinde Küchenmannschaft das Essen für das Martinsfest des Blindenhilfswerks. „Geselligkeit steht beim Kochen im Vordergrund“, erklärt Thomas Schmidt, „hier geht es um das Lernen von lebenspraktischen Fähigkeiten – vom Schälen einer Karotte bis hin zum Kochen einer kompletten Mahlzeit.“ Für 2014 sind Kochkurse in Planung. Hier können Blinde das Kochen regelmäßig ausprobieren, Techniken kennenlernen und zusammen mit anderen Menschen kochen.

Ursula Rebenstorf

Thomas Schmidt stellt die Trainingsküche vor.

Weitere Informationen:
Blindenhilfswerk Berlin e. V.
Rothenburgstraße 15
12165 Berlin (Steglitz)
Telefon: 030 - 792 50 31
Fax: 030 - 793 14 15
E-Mail:
info@blindenhilfswerk-berlin.de



**Petersilie für die Sauce Tataré
und Sellerie für die Pfanne –
Zutaten für leckere, vegetarische
Sellerieschnitzel**

Sellerieschnitzel mit Sauce Tartare

Ein Schnitzel ohne Fleisch? Mit Sellerie schmeckts auch Carnivoren und das knollig-robuste Wintergemüse gilt zudem dank seines Nährstoffgehalts als blutdrucksenkend und nervenberuhigend.

*1 Sellerie (ca. 1000 g)
Salz, Pfeffer
Zitronensaft
ca. 100 g Mehl
ca. 100 g Semmelbrösel
ev. etwas geriebener Parmesan oder Sesamsaat
2 Eier
2 EL Milch
Butterschmalz oder Bratöl*

Sellerie schälen und in ca. eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Ca. sechs Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln. Mehl, Semmelbrösel und Eier getrennt in tiefe Teller geben. Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Selleriescheiben erst in Mehl, dann in den Eiern, zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die Brösel gut andrücken. Nach Belieben kann den Bröseln geriebener Parmesan oder Sesamsaat zugefügt werden. Reichlich Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen, die Sellerieschnitzel bei mittlerer Hitze von jeder Seite drei bis vier Minuten backen. Fertige Schnitzel im Ofen bei 100 Grad warm halten.

Dazu passen Petersilerdäpfel und Sauce Tartare

*2/3 Mayonnaise
1/3 Joghurt
Salz, Pfeffer
1 gekochtes Ei, fein gehackt
1 kleine Zwiebel, klein gehackt
1 Essiggurkerl, klein gewürfelt
Kapern, fein gewürfelt
Schnittlauch und/oder Petersilie*

Alle Zutaten vermengen und als kalte Sauce zu dem Schnitzel reichen. Mahlzeit!

Helga Hofinger

Barrierefreie Küchen im WIR-Check

Wer gerne kocht und eine Behinderung hat, stößt in seiner Küche auf viele Barrieren. Nicht nur die Finanzierung einer geeigneten Küche ist aufwändiger als die einer Standardküche vom Möbeldiscounter. Wer gern in seiner Küche hantiert, braucht einen möglichst störungsfreien Ablauf beim Kochen, sonst brennt das Essen an oder man verletzt sich. Doch wie macht man eine Küche zu einem barrierefreien Ort, wo finde ich die passende Küche für meine Bedürfnisse und wie bezahle ich den Umbau? WIR haben uns nach barrierefreien Küchen umgesehen und sind fündig geworden.

Was ist zu beachten?

Variable Arbeitshöhen am Herd, an der Arbeitsplatte sowie an der Spüle sollten am besten nebeneinander montiert sein, um eine uneingeschränkte Unterfahrbarkeit zu ermöglichen. Weiterhin sollten sämtliche Schrankinhalte gut zu erreichen sein. Am praktischsten sind Schränke zum Ausziehen. Schubladen mit Leichtlauf-Vollauszügen

oder Backöfen mit komplett umschwenkbaren Drehtüren bieten Zugänglichkeit und Sicherheit. Die baulichen Voraussetzungen für eine rollstuhlgerechte Küche sind in der DIN 18025, Teil 1 (Wohnungen für Rollstuhlnutzer, Planungsgrundlagen) festgelegt.

Die Finanzierung

Tja, die schlechte Nachricht: Wer seine Traumküche – ob barrierefrei oder nicht – verwirklichen will, muss tief in die Tasche greifen. Die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) fördert zwar mit zinsgünstigen Darlehen u. a. auch den Küchenumbau. Unter dem Titel „Altersgerecht Umbauen Kredit KfW 159“ können Grundeigentümer mit Behinderung den Grundriss einer Küche mit Hilfe der KfW verändern. Gefördert werden allerdings nur Umbaumaßnahmen zur Änderung des Raumzuschnitts, nicht jedoch die Küchenmöbel. Pflegestützpunkte in Berlin beraten zu weiteren Finanzierungsmöglichkeiten.

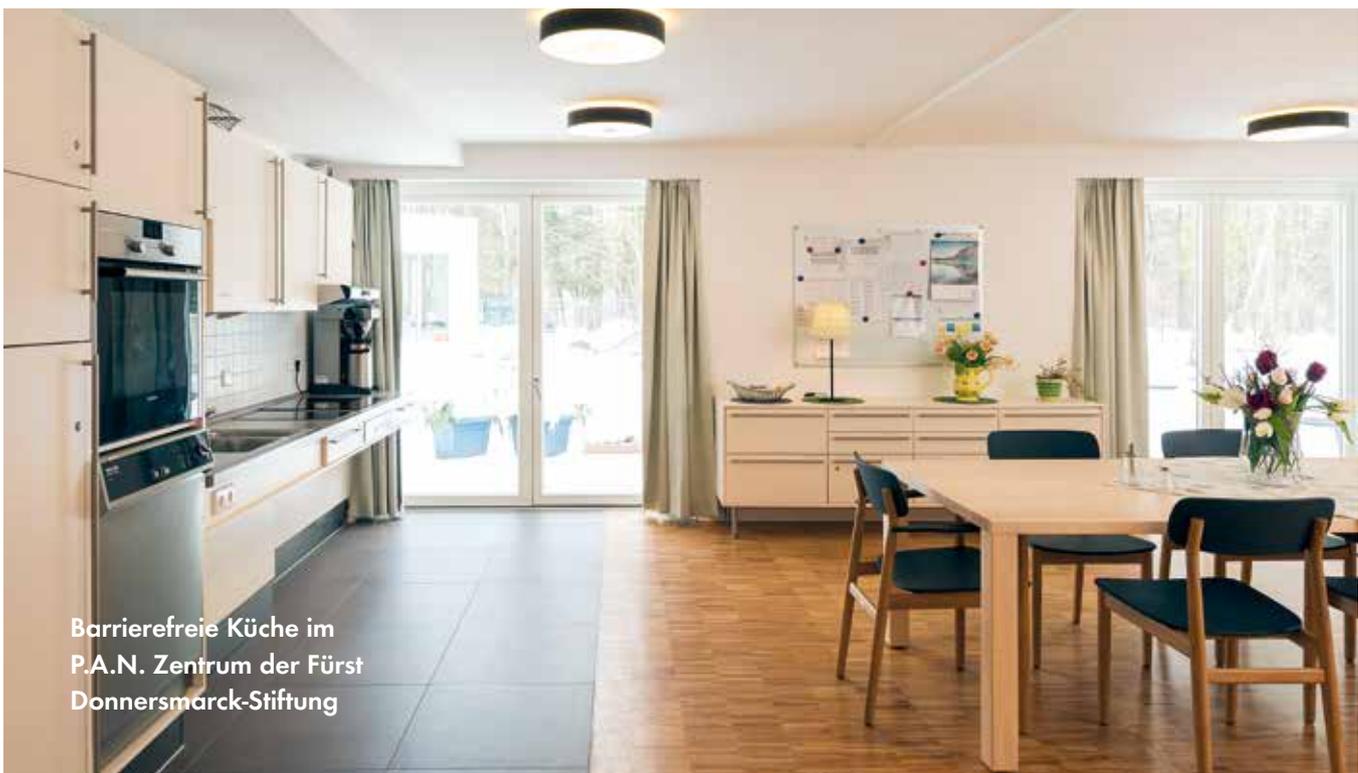
Ursula Rebenstorf

Barrierefreie Küchen und Beratungsmöglichkeiten in Berlin finden Sie unter:

[www.borchertkuechen.de/
barrierefreie-kuechen](http://www.borchertkuechen.de/barrierefreie-kuechen)

[www.kuechen-atlas.de/
kuechenplanung/
grundlagen-kuechenplanung/
ergonomie/barrierefrei](http://www.kuechen-atlas.de/kuechenplanung/grundlagen-kuechenplanung/ergonomie/barrierefrei)

www.nullbarriere.de
www.pflegestuetzpunkteberlin.de



Barrierefreie Küche im
P.A.N. Zentrum der Fürst
Donnersmarck-Stiftung

Zwetschkuchen mit Grünkernmehl

Zwetschkuchen mit Schlagobers versüßt mit Zimt, Vanille und Nüssen nicht nur das Bordleben!

250 g Mehl

250 g Grünkernmehl oder Weizenvollkornmehl

1 Würfel Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe

250 ml Buttermilch (Zimmertemperatur)

1 Ei

150 g Zucker

40 g Butter (Zimmertemperatur)

1 Prise Salz

1 ½ kg Zwetschgen

1 EL Zimt

Mehl und Grünkernmehl in eine Schüssel sieben. Hefe mit den Fingern fein zerbröckeln und zufügen. Buttermilch, Ei und 100 Gramm Zucker dazugeben. Mit den Knethaken des Handmixers zu einem weichen Teig verkneten. Butter in großen Flocken mit einer Prise Salz zufügen und weiterkneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Teigmenge ungefähr verdoppelt hat (etwa 40 Minuten).

Inzwischen die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Restlichen Zucker mit dem Zimt mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig einmal durchkneten, auf das Blech geben und mit einem bemehlten Nudelholz darauf ausrollen. Nochmals zugedeckt 30 Minuten gehen lassen.

Zwetschgen dicht an dicht in den Teig drücken. Mit dem Zimtzucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2–3) auf der mittleren Schiene 40–50 Minuten backen.

Zwetschgen machen das Gebäck schön saftig und der köstliche Kuchen kommt wunderbar mit wenig Butter aus. Naschen Sie also ohne schlechtes Gewissen!

Noch smarter: Wer mag, bestreut für die letzten 10 Minuten im Backofen den Kuchen mit ein paar Mandelblättchen. Reich an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E stärken sie unser Herz-Kreislaufsystem.

Sabine Lutz



Essen von der Bremer Tafel

Wie ist es für eine Behinderte, wenn sie das Essen von einer sogenannten Tafel bezieht?

Man bekommt beim ersten Besuch eine Nummer. Wegen der damaligen Umbruchphase habe ich keine bekommen. Einen Wochentag kann man sich aussuchen. Ausgabe ist von 15 bis 18 Uhr. Im Warteraum rechts sind eine Rampe und der Tisch, an dem man die ein Euro 50 Obolus zahlt. Die meckern immer alle, dass ich da mitten im Weg stehe, aber das ist mir ziemlich egal.

Wenn ich pünktlich um 15 Uhr da bin, dann komme ich ohne Warten sofort dran. Wenn mehrere Rollis da sind, dann kommt ein Rollstuhl nach dem anderen dran und dann die Nichtbehinderten. Alles, was du davon hast, ist, dass du schneller fertig bist und nicht stundenlang warten musst. Da ist jeden Tag so ein Andrang, das kann sich kein Mensch vorstellen! Die krasse Drängerei bekomme ich nicht mit. Die ausländischen Frauen stehen immer so unter Stress. Oder ältere Frauen. Immer am Meckern: „Heute regnet’s ja schon wieder.“ – „Was knallt hier die Sonne so rein?!“ Es sind nicht überwiegend Ausländer, sondern das Verhältnis ist ausgeglichen. Und viele, viele ältere Leute.

Wie viel du bekommst, hängt davon ab, wie viel Material da ist. Ich bin ja eine Alleinstehende und da kommen auch Leute, die sechs Kinder haben und Großeltern noch dabei. Die kriegen mehr. Aber das wissen sie am Anfang nicht. Die müssen ja mit dem, was kommt, haushalten. Manchmal kommt sehr wenig. Das ist für die Verteiler auch ziemlich blöd. Sollen sie dann gar nichts rausgeben an Alleinste-

hende? Was angeliefert wird, da haben die ja keinen Einfluss drauf. Im Sommer hatten wir einmal so viel frisches Obst, dass wir jeder fünf Päckchen Erdbeeren mitbekamen. In letzter Zeit kommt es häufiger vor, dass sie wenig haben. Man weiß vorher nicht, was da ist. Die nehmen das Zeug, halten es dir hin und man sagt Ja oder Nein, und dann packen sie es ein.

Nach Käse und Wurst, Fertiggerichten usw. kommt Gemüse um die Ecke, dann die Brottheke. Bei den süßen Sachen, Plätzchen, Schokolade, da kennen die mich schon, dass ich daran vorbeigehen muss. Zuletzt kommt Obst. Fleisch gibt’s nicht. Auch Kaffee gibt’s nicht. Oder Butter. Milch gibt’s erst ab drei Personen, als Einzelperson nur im Ausnahmefall. Zuletzt noch Kräuter in Topfform und Blumen. Bis jetzt habe ich noch keine schlechten Sachen bekommen. Man muss aber noch zukaufen.

Ich esse, was ich bekomme

Ich bringe immer einen Korb auf den Beinen mit und hab hinten so’n Omaporsche, den hab ich mir selber da drauf gebaut, weil am Rollstuhl ja normalerweise keine Taschen befestigt werden können. Der ist jetzt fest installiert und da kommen Kartoffeln und Gemüse rein und Obst. Da helfen die Austeiler dann auch. Es ist immer jemand da, der hilft. Es sind fast immer dieselben Verteiler da. Und dann eine Dreiviertelstunde durch den Park zurückfahren.

Wie ist es für Menschen mit anderen Behinderungen?

Da ist eine Frau mit Rollator plus Beatmungsgerät. Die wird vollkommen

Tafeln beziehen Esswaren um das Verfallsdatum herum von Großmärkten. Diese werden von Autos der Tafel vor Ort abgeholt und an Bedürftige, das heißt ausgewiesene Hartz IV- und Sozialhilfeempfänger, verteilt. Ursel Langenfurth, E-Rollstuhlnutzerin, fährt eine Dreiviertelstunde vom Waller Dorf, wo sie wohnt, bis zur Ausgabestelle in Gröpelingen. Der 50-Quadratmeter-Warteraum ist langgezogen, der Verkaufsraum eine Halle von 150 Quadratmetern.



Ursel Langenfurth auf dem Weg zur „Bremer Tafel“

gleichberechtigt mit Rollstuhlfahrern gesehen. Rollatornutzer werden sonst wie Nichtbehinderte behandelt. Spezialessen, also wenn du glutenfreie Kost brauchst, das ist schwierig. Da musst du selbst drauf achten. Da ist nichts aussortiert. Die Zeit haben die auch gar nicht.

Was machst du, wenn du krank bist?

Wenn ich krank werde, ist es ganz schlecht. Laut Mietvertrag könnten die mir im Notfall Pflegekräfte besorgen. Dann würde ich ein Attest kriegen. Und dann müsste die Pflegekraft mit dem Attest und einer Bevollmächtigung von mir und der Berechtigungsnummer, die ich ja nun nicht habe, dort hingehen, um Sachen für mich zu holen. Nachbesorgen hat keinen Sinn, denn ich hab ja niemand, der für mich da hingehen würde. Und du kannst nicht gucken. Du kriegst ja immer für eine ganze Woche. Sonst hole ich mir entsprechende Sachen beim ALDI. Das ist natürlich sehr viel teurer. Aber in der nächsten Woche hoffe ich, dass es dann wieder geht. Bald ziehe ich zu meinem Sohn nach Köln. Dort wird für mich gesorgt.

Ich danke für das Gespräch.

Heike Oldenburg

GEWUSST, WIE ... ZUSCHÜSSE FÜR KRANKHEITSBEDINGTE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Eine Ernährungsumstellung bei chronischen Erkrankungen ist teuer. Wer z. B. glutenfrei oder laktosefrei essen muss, kann oft nur auf teurere Ersatzprodukte zurückgreifen. Für Menschen, die einen Hilfebedarf haben, stellt das manche Haushaltskasse auf den Kopf. Zumindest erwerbsfähige Hilfebedürftige können in dieser Situation einen Mehrbedarf geltend machen und die Kosten eines Teils der Ersatzprodukte ausgleichen. Die Liste der Krankheiten, die dement-

sprechend bezuschusst werden, ist stark reduziert. Der Gesetzgeber gewährt eine Mehraufwandpauschale nur bei verzehrenden Krankheiten, die den Körper und Organismus stark beeinträchtigen. Die Diagnose und der Nachweis sind beim Arzt einzuholen.

Weitere Informationen unter:
hartz-iv.info/mehrbedarf/ernaehrung.html

Das stößt mir auf

Na dann: Prost, Mahlzeit!

Oh je, was hab ich mir da bloß eingebrockt? Eigentlich wollte ich ja nur einen Nachschlag geben, doch nun stößt es mir selbst auf. Das Thema Biokult ums Essen stößt mich sogar in mancher Hinsicht ab. Was ist gesund in einem Leben, das tödlich ist?

Es frisst mir die Haare vom Kopf, aber jetzt muss ich es schlucken, das Thema, und dazu etwas von mir geben, ohne mich zu übergeben. Ich muss es jetzt auslöffeln bis zum schalen Rest, wenn auch mit langen Zähnen. Es ist zum Kotzen und dabei doch so fad und moralinsauer. Die besseren Menschen essen besser? Die Schlechten eben schlecht. Auch Essen ist anscheinend Glücksache.

Zu gern schmier ich mir dick Butter aufs Brot, als dass ich bei jeder Erbsenzählerei gleich mitmache – das war für manchen schon immer unverdaulich an mir. Schon beim Gedanken an Vollkornbäckerei und Dinkelbrot staubt es mir kilogrammweise aus den Löffeln. Ja, man sollte nicht alles runterschlucken, was einem so aufgetischt wird, schon gar nicht, wenn man immer nur rumstochert, so wie ich ...

Schon uralt, heute nahezu grünlich angeschimmelt sind märchenhafte Warnungen wie: „Tischlein deck dich! Esel streck dich! Knüppel aus dem Sack!“ Doch verdorben oder angeschimmelt sind solche Anweisungen wohl noch lange nicht.

Ich hab ja noch ein Sahnestückchen auf der Pfanne. Süß und affenscharf noch dazu. Schwer verdaulich ist es schon, das gebe ich zu. Da müs-

sen Sie ja nicht gleich sauer werden. Ist ja nur ein Zungenbrecher, der da im Hals stecken bleiben soll, da will ich gar nicht um den heißen Brei herumreden.

Nein, nein, niemand will hier etwas versalzen, auch wenn so manches ziemlich gepfeffert überkommt. Aber nein, ich geh auch nicht dahin, wo der Pfeffer wächst, mir juckt auch nicht das Fell, und Schwein habe ich gleich gar nicht.

Manchmal koche ich auch über

Ich weiss, ich lebe auf der Speckseite der Welt und nichts deutet momentan darauf hin, dass ich den Gürtel enger schnallen müsste in diesem Schlaraffenland, in dem mir die gebratenen Tauben tonnenweise in den Mund fliegen. Niemand soll in die Röhre gucken und nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Ich koche viel, ja manchmal koche ich auch über. Aber heute bleibt bei mir die Küche kalt.

Aber prickelig ist es doch! Jetzt bloß nichts überkochen oder anbrennen lassen, flüstert mein Gewissen süßlich. Jetzt will ich das Leben genießen, bis die Schwarte kracht, dann setz ich mich an den gedeckten Tisch und werde essen oder von den Geistern meiner hungrigen Gedankenwelt gefressen werden.

Sabine Lutz



Es frisst mir die Haare vom Kopf? Ein humoristischer Spaziergang durch kulinarische Kuriositäten.

Der Weg zur eigenen Mahlzeit

Essen und Kochen in der Logo- und Ergotherapie

Wer nicht selbst essen kann, bekommt durch einen Schlauch alle Nährstoffe, die er zum Überleben braucht. Mit „perkutane endoskopische Gastrostomie“-Sonden (PEG-Sonden) werden u. a. Koma- und Schlaganfallpatienten oft jahrelang künstlich ernährt. Krankheiten wie z. B. Multiple Sklerose, Parkinson, Tumorerkrankungen oder Schlaganfall gehen neben weiteren möglichen Symptomen wie u. a. Sprach-/Sprechstörungen (Aphasien/Dysarthrien) auch oft einher mit Schluckstörungen, sogenannten Dysphagien. Dadurch werden alltägliche Selbstverständlichkeiten wie das Äußern von Bedürfnissen sowie die Nahrungsaufnahme erschwert. Eine logopädische Dysphagietherapie kann diesen Patienten helfen, das selbstbestimmte Essen trotz Schluckstörungen wieder zu lernen. Therapeuten im Fürst Donnersmarck-Haus erklären, mit welchen Schwierigkeiten, aber auch mit welchen Hilfestellungen Klienten diesen Weg zurück in die selbstbestimmte Nahrungsaufnahme meistern.

Qualität und Sorgfalt sind bei der Sondenernährung erklärter Standard. Das zeigt eine 2011 von der deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft durchgeführte Studie mit dem Titel „Station Ernährung – Vollwertige Verpflegung in Krankenhäusern und Rehakliniken“. Auch Patienten, die mit einer PEG-Sonde ernährt werden, sind bei diesen Qualitätsstandards berücksichtigt. Ein Blick in das Sortiment der Hersteller von Sondennahrung bestätigt dies. Eine Auswahl von verschiedenen Gerichten sorgt für Abwechslung beim täglichen Menü durch den Schlauch.

Weg von der Sonde

Doch wie funktioniert der Weg zurück zum normalen Essen? In einer „Schlucktherapie“ werden die ersten Schritte weg vom Schlauch gemacht: „Hier kann der Sondenpatient einfach mal ein Apfelstückchen in einem Gazebeutelchen im Mund halten, üben zu kauen und endlich auch wieder Geschmack erleben“, berichtet Dorothea Stoll, Logopädin im Fürst Donnersmarck-Haus über ihre jahrelange Arbeit mit Sondenpatienten im evangelischen Geriatriezentrum Berlin (EGZB). Was bescheiden klingt, bedeutet ein Stück Lebensqualität, denn bei der oralen und/oder pharyngea-

len Dysphagie fallen neben den Kaubewegungen und/oder dem Schluckakt oft auch das Riechen und Schmecken schwer. „Diese Patienten sind, was Essen betrifft, sehr frustriert“, bestätigt Stoll. Das Schlucken wird langsam wieder angebahnt: Mit Stimulation durch Druck oder Eisberührungen setzt Dorothea Stoll vorsichtig Reize im Mund- und Gaumenbereich und stärkt die Sensibilität; aktive und passive Lippen- und Zungenübungen aktivieren die gelähmten Muskelanteile. „Unsere Arbeit hat auch viel mit Würde und Respekt zu tun. Immerhin handelt es sich beim Mund um eine Körperöffnung – einen intimen Bereich eines Menschen, da müssen wir sehr behutsam vorgehen“, beschreibt Stoll. Eine hohe Verantwortung übernimmt die Logopädin: Gelangen auch nur kleinste Speise- oder Flüssigkeitsmengen in die Luftröhre, kann der Patient eine Lungenentzündung bekommen.

Pürieren vor dem Patienten

Wer zumindest wieder in der Lage ist, püriertes Essen oral zu sich zu nehmen, braucht gute Nerven und eine Portion Humor. „Bei der weichen Konsistenz und dem beige-grünen Aussehen kann ich schon verstehen, wenn Patienten über diese ‚Pampe‘ seufzen“, sagt Stoll. Wichtig sei das Pürieren vor dem Patienten, damit er sieht, was



**Schluckanbahnung mit
Apfelstückchen**

alles in seinem Brei enthalten ist. Frische Kräuter als Deko, ein bunter Teller oder witzige Strohhalme – optische Reize und eine kreative Zubereitung unterstützen den Therapieplan. Eine Menüauswahl ist bei Patienten, die stationär untergebracht sind, jedoch kaum möglich. „Was auf Krankenstationen geliefert wird, muss auch gegessen werden“, erzählt Dorothea Stoll.

Gemeinsam essen

Anders ist ihre Arbeit im Fürst Donnersmarck-Haus des P.A.N. Zentrums. „Hier sind die Klienten selbstständiger, können sich mehr selbst versorgen und sich selber im Supermarkt ihre Produkte aussuchen“, schildert sie. Ein Aphasiker-Verband im P.A.N. Zentrum trainiert Essen und Kochen in der Logo- und in der Ergotherapie. Hier wird gemeinsam gefrühstückt. Der Tisch ist mit frischen Zutaten gedeckt, der Klient findet

sein Essen nicht vorportioniert auf seinem Teller, sondern darf sich seine Mahlzeit selber zusammenstellen. Sogenannte Sprechtafeln trainieren beim Essen die Kommunikationsfähigkeit, da auch Aphasien neben Schluckstörungen zu den häufigen neurologischen Handicaps zählen. Auf den Tafeln steht z. B.: „Reichst du mir bitte ...?“ „Man ist gezwungen, dieses kommunikative Setting zu nutzen, möchte man Käse auf sein Brot“, erklärt Dorothea Stoll. „Das führt selbst bei den schwer betroffenen Klienten, die sich kaum mitteilen können, zu einem Mehr an Kommunikation und damit auch an Geselligkeit.“

Gemeinsam kochen in der Trainingsküche

Kommunikation ist auch ein Schlüssel beim ergotherapeutischen Kochen. In der Trainingsküche im P.A.N. Zentrum lernen

Kochen: Therapie mit sichtbaren Ergebnis

Klienten nicht nur den Umgang mit für sie notwendigen Hilfsmitteln beim Kochen, sondern sie organisieren ihre Mahlzeit auch selbst. WIR sind mit Gabi Lange verabredet, die schon viele Jahre Menschen mit den unterschiedlichsten Einschränkungen ergotherapeutisch betreut. Dabei spielt das Lernziel, sich selbstständig unter therapeutischer Anleitung eine Mahlzeit zubereiten zu können, eine wichtige Rolle bei den Rehabilitanden. Sogenannte Fotokochbücher helfen den Hobbyköchen bei der Auswahl des Gerichts und erklären in bebilderten Schritten, wie sie z. B. eine Pestosauce zu ihren Spaghetti selber zubereiten können.

Freitagnachmittags trifft sich eine dreiköpfige Aphasikergruppe mit Gabi Lange zum Kochen. Die Einkäufe für das Gericht hat die Gruppe bereits vorher organisiert. „Alles, was zum Kochen dazu gehört, ist Bestandteil der Therapie: Das Auswählen des Gerichts, das Einkaufen und dann das gemeinsame Kochen“, erklärt Gabi Lange. „Ergotherapie

heißt, in die Handlung zu gehen, das Kochen eignet sich dafür besonders gut und man hat hinterher ein sichtbares Ergebnis“, so Lange weiter. Nun geht es an die Zubereitung. Ein spezielles bebildertes Kochbuch zeigt in einzelnen Arbeitsschritten, wie es gehen soll. Rutschfeste Unterlagen und Nagelbrettchen sind beliebte Hilfsmittel beim Zerkleinern des Gemüses. Ein elektrischer Dosenöffner oder ein festjustierter Kartoffelschäler unterstützen die Köche, auch wenn durch die Halbseitenlähmung nur eine Hand benutzt werden kann. Die Klienten lernen die verschiedenen Hilfsmittel kennen und können sich überlegen, welche Anschaffung nach dem Auszug aus dem Fürst Donnersmarck-Haus für die eigene Küche geeignet ist.

In kleinen Schritten essen zu lernen und gemeinsam zu kochen, um die Regie über seine eigene Ernährung zu erlangen, ist ein Weg, den zu gehen sich auf jeden Fall lohnt.

Ursula Rebenstorff



Aus: Jarolimeck/Fischer,
Jahreszeiten Kochbuch,
2012 Verlag modernes
lernen. Portofreie
Lieferung auch durch
den Verlag unter:
www.verlag-modernes-lernen.de

Knoops Kolumne

Vom zweifelhaften Vergnügen, das Babystadium zweimal durchlaufen zu müssen



Friedemann Knoop

Das stimmt nicht ganz. Ich konnte noch viel weniger. Z. B. nichts bewegen, außer die Augen. Selbst zum Luftholen bedurfte es einer Maschine. Aber, und das war erstaunlich, ich war geistig hellwach. Und noch erstaunlicher war, meine Umwelt, einschließlich der ach so klugen Mediziner, hatten lange nichts bemerkt. Was mir bis heute immer noch ein Rätsel ist, der jämmerliche Zustand, in dem ich mich befand, hat mich nicht groß belastet. Hauptsache, meine Gedankenwelt hat bestens funktioniert. Ob die Umwelt das mitbekommen hat oder nicht, war mir relativ gleichgültig.

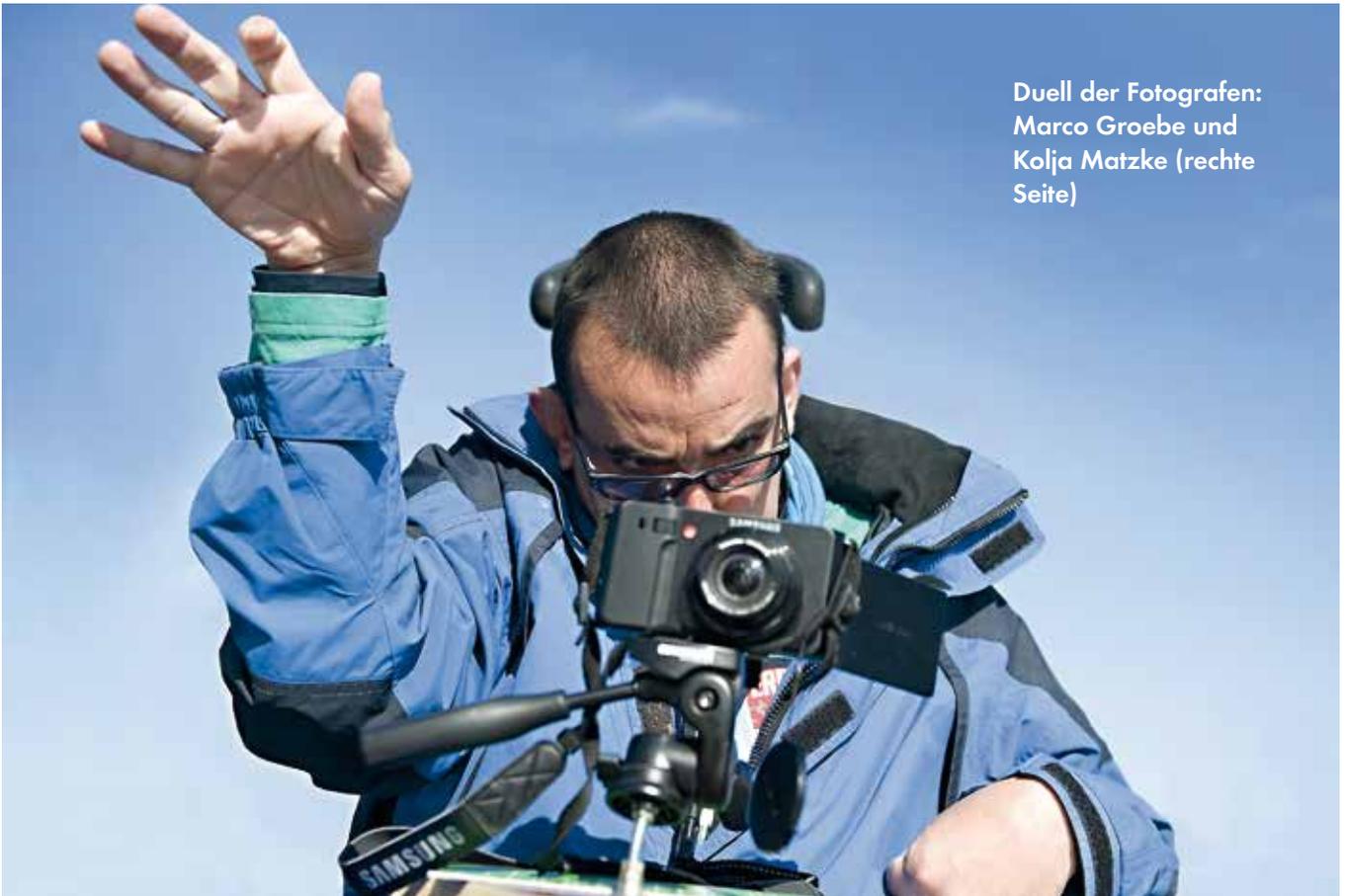
Essen oder Trinken, edle Bitterschokolade naschen, Zigarren rauchen, Whisky süffeln, hübsche Frauen verführen und alle anderen lasterhaften Dinge, die ein Leben schön und lebenswert machen, konnte ich von Jetzt auf Gleich vergessen. Kein kalter Entzug, nein, nein, sondern ein eiskalter Entzug. Ich habe ihn überlebt und den Ärzten mit ihren negativen Pro- und Diagnosen den dicken Daumen gezeigt. Darauf bin ich noch heute stolz. Nach vier Monaten hatte ich es endlich geschafft, wieder selbstständig zu atmen, aber Essen und Teetrinken waren weitere drei Jahre lang nur über eine PEG-Sonde möglich.

Essen? Flüssignahrung Biosorb war angesagt. Ein ekelhaftes Zeug. Bloß gut, dass ich es über die PEG-Sonde eingeflößt bekam, sonst hätte ich mich zu Tode gekotzt. Das war noch nicht alles, denn zu zwei Litern Biosorb kamen noch drei Liter Tee. Also fünf Liter Flüssigkeit pro Tag! So aufgeschwemmt sah ich auch aus.

Am lustigsten war es in der BERLIN-Klinik. Damals, vor 19 Jahren. Man stelle sich nur vor, da hatten die Krankenschwestern noch Zeit für ihre Patienten! Ich kam genau zur rechten Zeit und bin in ein Forschungsprojekt zur Behebung von schwersten Mus-

kellähmungen aufgenommen worden. Mit brillanten Erfolgen. Was Essen und Trinken anbelangte, hing ich immer noch an der Sonde. Meine Logopädin hat sich alle Mühe gegeben, mir das Schlucken und das Sprechen wieder beizubringen.

Schlucken und Kauen funktionieren wieder bestens, Sprache klappt bis heute nur im Liegen oder wenn ich mir beim Sprechen die Nase zuhalte. Mit meiner Logopädin gab es einige lustige Momente. An einen kann ich mich gut erinnern: Irgendetwas hat mir schlechte Laune bereitet und ich hatte gerade Logopädie. Ich kam in das Zimmer. Die Logopädin hatte alles vorbereitet. Ein Teller mit Obststücken und eine Tasse Tee standen auf dem Tisch. Wir machten eine Reihe von Übungen. Anschließend wurde das Obst in eine Gaze gewickelt und von mir mehr gemümmelt, aber nicht heruntergeschluckt. Zum Schluss waren ein oder zwei Schluck Tee vorgesehen. Missmutig wie ich war, nahm ich die Tasse, setzte an und leerte diese ohne Abzusetzen bis auf den Grund. Die Augen meiner Logopädin wurden groß und rund. „Moment, ich bin gleich wieder da.“ Ehe ich begriffen hatte, was ich soeben ausgelöst hatte, war sie wieder zurück. „Ab sofort pürierte Nahrung. Du kannst ja schlucken!“ Jetzt lag der Ball wieder in meinem Feld. Das alles, weil ich miese Laune hatte. Aber, tröstete ich mich, wenn nicht jetzt, wann dann? So fing ich an, mich langsam, ganz langsam an feste Nahrung zu gewöhnen. Erst püriert, dann wurden die Ränder von der Stulle entfernt, dann Blattsalat und ganz zum Schluss Nüsse gekaut. Die ganze Prozedur hat ungefähr zehn Jahre gedauert. Schwieriger war es mit Trinken. Dazu fiel mir ein kleiner Trick ein: Tee mit Zitrone oder überhaupt Säuerliches erleichtert das Schlucken. Derart verfeinerten Tee plus einen Löffel Honig trinke ich noch heute. Eineinhalb Liter pro Tag.



Duell der Fotografen:
Marco Groebe und
Kolja Matzke (rechte
Seite)

Inklusion im Visier

Fotografieren auf Augenhöhe

Kolja Matzke ist professioneller Fotograf im Raum Köln/Bonn. 2013 fertigte er auf dem 34. Deutschen Evangelischen Kirchentag in Hamburg eine außergewöhnliche Fotoserie an, die Menschen mit Behinderung in einem inklusiven Setting zeigt.

Unter Ihren Porträts befinden sich nicht nur Fotos des Bundespräsidenten Joachim Gauck und Jörg Pilawa, sondern auch von Menschen mit Behinderung. Ihnen haben wir das wunderbare Titelbild der letzten Ausgabe des WIR-Magazins zu verdanken. Wie ist das entstanden?

Der 34. Deutsche Evangelische Kirchentag hat mich beauftragt, im Rahmen der Veranstaltung für das Zentrum Barrierefreiheit das Thema Inklusion zu bebildern und ein Bildarchiv aufzubauen. Aus Sicht eines Fotografen war dies eine sehr komplexe Aufgabe und der Anspruch lag in der Umsetzung der Inhalte. Diese musste ich vorher genau verstehen, um vor Ort arbeiten zu können und um nicht erst am Ende einen Weg gefunden zu haben. Der Kirchentag hatte sich bei der Aktion Mensch informiert, wer ein solches Thema umsetzen könnte, und so wurde ich vermittelt, da ich schon recht lange immer

wieder Aufträge zum Thema Menschen mit Behinderung umgesetzt habe. Schön war für mich, dass sich der Blick, den ich auf Menschen mit Behinderung habe, durch diese Arbeit erneut erweitert hat.

Inklusion als Bildmotiv – worauf kommt es da an?

Inklusion als Thema und als Motiv ist anspruchsvoll, weil ich keinen einzelnen Menschen inklusiv fotografieren kann, ich brauche als Motiv die Interaktion. Inklusion bedeutet etwas anderes als Integration, den Unterschied zwischen beiden Aspekten muss ich erst in das Bild transportieren. Es geht nicht um die Darstellung eines Menschen mit all seinen Behinderungen, sondern um die Fähigkeiten, die er hat, mit denen er seinen Beitrag leistet. Als Fotograf muss man sich da rantasten und sich Zeit nehmen.



Spielt Ästhetik dabei eine Rolle?

Ästhetik ist mir wichtig, doch ich lasse mich in meiner Arbeit davon leiten, was vor der Kamera passiert. Ich würde nie etwas fotografieren, nur weil es schön ist, ganz einfach, weil mir Schönheit allein nichts sagt. Meine Fotografie ist immer sehr situativ und dokumentarisch, auch wenn ich das Setting entsprechend stelle, um eine bestimmte Aussage zu treffen. Ich suche eine bestimmte Bewegung oder Interaktion. Gerade bei Inklusion muss man ein Gespür für bestimmte Momente entwickeln und durch den Auslöser der Kamera in der richtigen Sekunde erfassen und manifestieren.

Bei Ihrer Arbeit haben Sie sich selbst fotografiert und jemand mit Behinderung gleichzeitig Sie. Bitte erzählen Sie uns, was da passiert ist.

Ich finde, dass in den beiden Fotos das Thema Inklusion gut transportiert wird. Hier kann man am Rande etwas über schwerste Behinderungen erzählen. Die meisten Menschen haben kaum einen Bezug zum Thema Behinderung und können sich wahrschein-

lich nicht mal vorstellen, dass Marco, mein Gegenüber, ein Foto machen kann, das dem eines anderen in nichts nachsteht. Diese neue Perspektive, die man beim Betrachten beider Bilder bekommt, fand ich interessant.

Was ist Ihr aktuelles Projekt?

Ich habe zusammen mit einem sehr erfahrenen Kameramann und Freund eine interessante Kooperation unter dem Namen „cameraclash“ ins Leben gerufen. Aktuell haben wir als erstes gemeinsames Projekt einen Film und eine Fotodokumentation über die Kunstausstellungsreihe „Cheap Art“ in Bonn umgesetzt. Diese sehr besondere Ausstellung ist mit über 1000 Besuchern an einem Tag ein Renner geworden. Jedermann kann Kunstwerke zwischen zehn und 100 Euro direkt vor Ort erwerben. Gemeinsam haben wir den Mann hinter dem Projekt, den Bonner Künstler Jens Mohr, portraitiert.

Vielen Dank für das Gespräch.

Ursula Rebenstorf



Kolja Matzke

Kontakt unter:
www.matzke-foto.de
www.facebook.com/MatzkeFoto

ECA 2013 vorgestellt

Tagung von EuCAN zu Design for all



Silvio Sagramola, Koordinator von EuCAN, Thomas Golka, Fürst Donnersmarck-Stiftung, und Dr. Peter Neumann, Vorsitzender von EDAD, stellen die ECA 2013 vor (v.l.n.r.).

Ab sofort können Interessenten die Broschüre in der Fürst Donnersmarck-Stiftung bestellen oder downloaden: Fürst Donnersmarck-Stiftung Öffentlichkeitsarbeit Dalandweg 19 12167 Berlin

Oder: www.fdst.de/aktuellesundpresse/aktuell/2013/eca-2013-vorgestellt

www.fdst.de/eca-2013



Am Freitag, dem 8. November 2013, stellte EuCAN (European Concept for Accessibility Network) im Rahmen der Tagung „Design for All in progress – From theory to practice“ die englische Version der Broschüre „ECA 2013“ vor. Aus Anlass der Vorstellung der Broschüre, die stark auf die Rolle von Beratern bei der Realisierung von Barrierefreiheit in der Praxis abhebt, diskutierten in den Räumen der Berliner Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Umwelt Experten aus Belgien, Luxemburg, Italien, Schweden, Litauen und Deutschland. Design für Alle Deutschland (EDAD) brachte zusammen mit der Fürst Donnersmarck-Stiftung zeitgleich die deutsche Version von „ECA 2013 Design für Alle erfolgreich umsetzen – Von der Theorie zur Praxis“ heraus, die am gleichen Tag präsentiert wurde. Weitere Übersetzungen werden folgen.

Berlins Engagement bei Design für Alle

Barbara Berninger betonte in ihrer Ansprache nochmals die Verpflichtung des Senats von Berlin, Berlin barrierefrei zu gestalten. Als Vorsitzende der Arbeitsgruppe Barrierefreie Städte im Verbund Eurocities würdigte Berninger die Anstrengungen von EuCAN bei der Umsetzung von Zugänglichkeit. Die

Arbeitsgruppe Barrierefreiheit im Verbund Eurocities verlinkt 26 Städte in Europa, die sich dem Thema Barrierefreiheit besonders verpflichtet fühlen.

EuCAN wählte Berlin als Ort der Präsentation, da Berlin als „Barrierefreie Stadt 2013“ durch die Europäische Kommission für seine langjährigen Bestrebungen, Barrieren für Menschen mit Behinderung im Alltag abzubauen, mit der Verleihung des „Access City Award“ 2013 ausgezeichnet wurde. Das unterstrich Silvio Sagramola als Koordinator von EuCAN.

In den beiden Sektionen wurden Themen wie Design für Alle im Bad ebenso besprochen wie Ansätze zur Umgestaltung einer ganzen Großstadt, hier am Beispiel Berlin. Anschließend führte eine Exkursion zum Naturkundemuseum, zum Scandic-Hotel und zur Berlinischen Galerie. Letztere hat für die Ausstellung Wien Berlin – Kunst zweier Metropolen ein sehenswertes und beispielhaftes Projekt von Design für Alle entwickelt. Das Projekt widmet sich besonders der Museums-erfahrung von blinden und sehbehinderten Menschen, die immer noch eine Herausforderung für Ausstellungsmacher darstellt.

Thomas Golka

Wenn der abgesenkte Bordstein zugeparkt ist

Eine WG macht mobil

Parkraum ist in vielen Städten knapp und begehrt. Einparkkünstler nutzen selbst die kleinsten Lücken. Rollstuhlfahrer stellt das dichte Parken oft vor ein unlösbares Problem, denn ein Durchkommen oder Überqueren ist an diesen Stellen nicht machbar. Um Rollstuhlfahrern die Auf- und Abfahrt zu erleichtern, wurde vor einigen Jahren das Parken vor einem aus diesem Grund abgesenktem Bordstein verboten (Straßenverkehrs-Ordnung § 12). Aber nicht alle Parkverbote, gegen die verstoßen werden kann, sind gesondert ausgeschildert.

Es gab eine Zeit, da gab es noch nicht einmal einen abgesenkten Bordstein vor unserer Haustür. Vermutlich gab es mehrere Beschwerden über diesen Zustand und die Stadt hat den Bordstein dann abgeflacht. Die flache Stelle beträgt in etwa vier Meter, also genug Platz um verletzungsfrei auf die Straße zu kommen. Wenn da nicht die Autos wären ...

Ein offener Brief an die Nachbarn

Ein typischer Morgen sieht so aus: Ich verlasse meine Wohngemeinschaft, fahre in Richtung abgeflachter Bordstein – und was sehe ich dort: ein Auto! Am liebsten würde ich die Luft aus den Reifen lassen ... Mein Fahrer hat auch schon oft gemeckert. Das Problem: Es ist an dieser Stelle kein Schild angebracht, dass die Autofahrer auf den abgesenkten Bordstein hinweist. Daraufhin habe ich mich bei der Behörde beschwert, meine Betreuer auch. Passiert ist bis jetzt noch nichts.

Also hab ich mir Gedanken gemacht, wie man das Problem lösen könnte: Wenn die Betreuer auch schon alles versucht haben und es ebenfalls nicht geschafft haben, dann muss ich es in die eigene Hand nehmen! Nun haben wir – die Bewohner der WG,

unsere Betreuer und ich – uns gedacht: Verfassen wir mal einen offenen Brief und hängen den an die Haustür. Den Brief habe ich dann mit einem meiner Betreuer geschrieben und an unsere Haustür gehängt. Bis jetzt ist leider alles beim Alten geblieben.

Eine Möglichkeit bleibt uns noch: Wir Bewohner sind jetzt so weit, dass wir den offenen Brief an die Nachbarn laminieren und am Laternenpfahl neben dem abgesenkten Bordstein aufhängen. Ob sich was ändern wird, weiß ich nicht, aber ich möchte es probieren und lasse nicht locker, bis es geklappt hat!

*Ulla Jösch,
Stellvertreterin im Klientenbeirat
Wohngemeinschaft Albrechtstraße
der Fürst Donnersmarck-Stiftung*

„Da steht ja schon wieder einer vor der abgeflachten Bordsteinkante.“





Alfons Sperl fährt durch die mazedonische Berglandschaft.

Berge, Seen und Moscheen

Mit dem Rolli durch Mazedonien

Im Januar 2013 lernte ich während der botanischen Nacht im Botanischen Garten eine Frau namens Srebrica – (abgekürzt Selly) kennen. Wir kamen ins Gespräch, und so erfuhr ich, dass sie aus einer mazedonischen Kleinstadt namens Kochani stammt. Seit unserem Kennenlernen schwärmte sie meiner Frau Sigrid und mir immer wieder von der Schönheit Mazedoniens vor. Damit wir uns davon einmal selbst überzeugen konnten, bot sie uns eines Tages an, drei Wochen als Gäste bei ihrer Familie zu verbringen. Da wir selber so reiselustig sind, ließen wir uns von ihrer Begeisterung anstecken.

Nachdem wir zugesagt hatten, benachrichtigte Selly ihre Familie, die dann viele Vorbereitungen traf, damit wir uns dort wie zu Hause fühlen konnten. Auch wir muss-

ten einige Vorbereitungen treffen. Zum einen musste ich bei den ambulanten diensten e. v. das rollstuhlgerichte Auto vorbestellen. Zum anderen musste ein Flug für meine Frau organisiert werden. Für Sigrid wäre eine solch lange Autofahrt zu anstrengend gewesen. Auch die Reiseassistenz musste gefunden werden. In Tina, einer Reiseassistentin, mit der ich schon mehrmals auf Reisen war, fand ich eine geeignete Ergänzung zu Selly, die ebenfalls als Reiseassistentin mitkam.

Am 6. September 2013 fuhren wir gegen 14 Uhr vollbeladen von Berlin ab. Nach 23-stündiger Anreise durch sechs Länder kamen wir am nächsten Tag gegen 13 Uhr endlich an. Bei der Ankunft wurden wir von Sellys Mutter und allen Geschwistern herzlich willkommen geheißen. Auch Daniel, Sellys Sohn, war dort. Er war bereits 14

Tage vor uns angereist, um seine Verwandten zu besuchen. Nach so einer langen Fahrt freuten sich unsere Körper auf eine warme erfrischende Dusche, um den Schweiß der letzten 23 Stunden wegzuspülen. Das sollte allerdings für uns erst nach 21 Uhr in Erfüllung gehen, da die ganze Stadt an diesem Tag wasserlos war.

Da Sigrid am Sonntag, den 8. September, schon um 6 Uhr 15 von Berlin-Schönefeld in Richtung Griechenland abfliegen wollte, mussten wir nach einer kurzen Nacht noch vor dem ersten Hahnenschrei um 4 Uhr morgens zum Flughafen in Thessaloniki, Griechenland, fahren. Als zweiten Fahrer, Reiseführer und Dolmetscher (mazedonisch-englisch) hatte Selly uns ihren Cousin Laki an die Seite gestellt. Pünktlich auf die Minute betraten wir die Flughafenhalle, um Sigrid in Empfang zu nehmen. Sigrid war sehr zufrieden mit ihrem Flug. Das beruhigte mich sehr, denn sie war das erste Mal allein geflogen.

Kirchenfest mit Hindernissen

Am Dienstag waren wir bei einem Kirchenpatronfest. Das ist vergleichbar mit unserem Kirchweihfest. Die orthodoxen Mazedonier feiern dieses Fest mit einem gemeinsamen Mahl. Dafür bereiten die Gemeindeglieder ein Essen zu, das an alle Besucher verteilt wird, die am Tisch sitzen. Vor allem die Kinder zeigten sich neugierig, als wir mit unseren beiden Rollstühlen auftauchten. Auch die Erwachsenen waren sehr interessiert. Insgesamt waren alle zuvorkommend und hilfsbereit.

Als wir nach Hause fahren wollten, entdeckten wir einen Platten am linken Vorderrad unseres Busses. Eine riesige Schraube steckte im Reifen. Was nun? Wir entschieden, dass Sigrid und Tina mit Sellys Bruder im Auto zurückfahren sollten. Sigrid nahm im Auto Platz und hatte einen Geistesblitz: Damit Selly die fünf Kilometer Heimweg nicht zu Fuß zurücklegen musste, sollte sie mich mit Sigrids Elektrorollstuhl begleiten. So machten wir zwei uns mit Warnblinklicht auf den Weg durch die dunkle Nacht.

Nach einiger Zeit kam uns Sellys Bruder mit ihrem Sohn Daniel entgegen. Sie eskortierten uns bis nach Hause. Aus Angst um unser Leben hatten sie sich dazu entschieden, da die Mazedonier etwas wilder fahren als die Deutschen. Außerdem sind sie es nicht gewohnt, so eigenartige Fahrzeuge auf den Straßen zu sehen – noch dazu mitten in der Nacht.

Beeindruckende Bergwelt

Für den Ausflug nach Skopje am Sonntag, den 15. September, mussten wir schon früh aus den Federn. Die Fahrt war sehr interessant, da sie uns durch eine abwechslungsreiche Landschaft führte, die aus Bergen und Tälern bestand. In Skopje angekommen, führen wir auf den 1040 Meter hohen Hausberg namens „Vodno“, zu deutsch Wasserspender. Da ich bis auf den Gipfel hinauf wollte, um die riesige Stahlgerüstkonstruktion in Form eines Millenniumkreuzes aus der Nähe betrachten zu können, entschieden Laki, Tina und ich, unseren Weg mit der rollstuhlgerichten Seilbahn fortzusetzen.

Die Fahrt mit der Seilbahn war imposant. Wir stiegen immer weiter auf, die Stadt unter uns wurde immer kleiner und ich kam aus dem Staunen nicht mehr raus. Es ist einfach wunderbar, eine Stadt von so weit oben sehen zu können. Nach etwa zehn Minuten fühlten wir wieder festen Boden unter unseren Füßen bzw. ich unter meinen Rädern. Wir erfuhren auf dem Gipfel noch, dass das im Jahr 2000 errichtete Kreuz an die christlichen Traditionen in Skopje und Mazedonien erinnert. Auf dem Gipfel trafen wir den Rest unserer kleinen Reisegesellschaft wieder, der schon eine Seilbahn vor uns dort angekommen war. Zusammen genossen wir den wunderschönen Blick auf die Stadt am Fuße des Berges, den Fluss Vardar und die Berge rings um Skopje. Es war einfach atemberaubend.

Ohrid – das Jerusalem des Balkans

Nach einem Tag Ruhepause ging es dann am Dienstag, den 17. September, in die antike Stadt Ohrid an den berühmten Ohrid-

*Mit dem
E-Rolli und
Warnblinklicht
durch die
dunkle Nacht*

Ein Ferien- domizil für Roller und Latscher?

see – den größten See Mazedoniens. Noch einmal fuhren wir die uns bekannte Strecke nach Skopje und weiter in Richtung Albanien. Je weiter wir Skopje hinter uns ließen, desto mehr Moscheen erblickten wir. Etwa alle 500 Meter sahen wir einen weißen Turm in der Landschaft, und ich bekam das Gefühl, dass in jedem Dorf mindestens drei bis vier Moscheen sein mussten. Die wunderschöne Bergwelt, die ich auf der Strecke an mir vorbeiziehen ließ, machte mich sehr glücklich.

Die Stadt am See ist wunderschön und übervoll mit alter Architektur, Kulturgütern sowie historischen Denkmälern. Ohrids Charakter ist geprägt von der Vermischung orientalischer und westlicher Kultur.

Nachdem wir auf die Seebrücke gegangen waren (was ich so gerne mache), ging es durch die Altstadt zu der alten Hauptkirche aus dem zehnten Jahrhundert, der Sophienkirche. Die Straßen in der Stadt waren unheimlich steil. Ich war sehr überrascht, dass ich mit meinem Rollstuhl solche Steigungen überwinden konnte. Tina ging immer hinter mir und sicherte mich. Sie fungierte mehr als psychologische Stütze, denn ich weiß nicht, ob sie mich tatsächlich mitsamt Rollstuhl hätte aufhalten können, wenn beide Rollstuhlmotoren ausgefallen wären. Bei einem einseitigen Motorausfall wäre es nicht so tragisch gewesen, damit habe ich schon meine Erfahrungen gemacht. Das ging mir alles durch den Kopf.

Auf der Suche nach der perfekten Forelle

Am Samstag, den 21. September, war es wieder eine wunderbare Fahrt durch die Bergwelt – ohne Sigrid und Selly, die in Kocani blieben. Wir wollten zum „Berevo“-See. Dieser See ist ein beliebtes ganzjähriges Ausflugsziel in Mazedonien. Am See angekommen, wollten wir sofort ins Hotel-Restaurant gehen, da wir gehört hatten, dass es dort die besten Forellen ganz Mazedoniens geben soll. Leider war im Hotel eine geschlossene Veranstaltung, dadurch hatten wir keinen Zugang zum Restaurant.

Tina, Laki und ich schauten uns die Gegend an. Wagemutig wollte ich auch den ausgewaschenen Weg am See entlangfahren, doch ich musste notgedrungen einsehen, dass man auf diesem Weg nicht mehr weiter kam. Das Hotelgelände und die Ferienbungalows wirkten, als würde sich der Investor nicht mehr darum kümmern. Auf dem Weg zurück zum Auto kamen wir an verschiedenen Ständen mit selbstgemachtem Honig, Marmeladen, Sirup u. ä. vorbei. Wir unterhielten uns mit einem der Verkäufer. Er erzählte uns, dass die gesamte Anlage zum Verkauf stünde. Das riesengroße Gelände, ein ehemaliges Hotel für Kinderferien, eine riesige Bungalowanlage und ein Restaurant mit Terrasse und Seeblick – alles stand leer. Ich fing an, von Millionen zu träumen: Eine Million für den Kauf, vier für die Investitionen, um ein Feriendomizil für Roller und Latscher zu erbauen.

Da wir immer noch Appetit auf frische Forellen hatten, kam der Tipp eines Verkäufers gerade richtig. Er erzählte Laki, dass es in der Nähe ein Restaurant gebe, in dem frisch gefangene Forellen angeboten werden. Für uns gab es nun kein Halten mehr. In Windeseile packten wir unsere sieben Sachen zusammen und fuhren in Richtung Forellen. Vom Forellenbraten konnte uns weder das einsame Tal, durch das wir fahren mussten, abhalten noch der sehr steile Bergweg. Nur die vielen Treppen und Stufen hielten zumindest mich fern von den heiß ersehnten Forellen. Ohne Faltrollstuhl hatte ich keine Chance.

Wir mussten rückwärts den Weg zurück und versuchten in der nächsten Kurve zu wenden. Das Auto stand so schräg am Hang, dass Laki ausstieg, um sich ein Bild der Lage zu machen. Wo könnte man das Auto gefahrlos wenden, ohne dass es umkippt? Nachdem er in Gedanken gefahrlos gewendet hatte, wollte er wieder ins Auto einsteigen. Doch er kam aufgrund der Schräglage des Autos nicht mehr auf den Fahrersitz. Tina rutschte vom Beifahrersitz auf den Fahrersitz, was einfach war, denn sie musste nur die Schräglage des Autos ausnutzen. Glücklicherweise auf dem Fahrersitz angekommen, startete sie das Auto,



Alfons Sperl und Selly beim Einsteigen (oben), auf steiler Besichtigungstour zusammen mit Laki (unten)



wendete, und als es wieder halbwegs gerade stand, konnte Laki auf dem Beifahrersitz Platz nehmen.

Wir gaben unsere Hoffnung auf gebratene Forelle nicht auf. Tina fuhr zum nächsten Restaurant, wo uns ein komplett neues Gebäude erwartete. Zwar war der Weg vom Parkplatz hinauf zum Restaurant auch sehr steil, aber glücklicherweise stufenlos. Die Steigungen war ich nun schon gewohnt, und sie machten mir überhaupt nichts mehr aus. Wir genossen im rustikalen Ambiente unsere wunderbaren Forellen und den tollen Nachschick, bestehend aus selbstgebackenem Walnusskuchen mit eingemachten Walderdbeeren.

Heimreise nach Berlin

Am Montag, den 23. September, wurde Sigrid früh um 7 Uhr von Laki in seinem eigenen Auto nach Thessaloniki zum Flughafen gefahren. Selly begleitete die beiden. Derweil alle außer mir und Tina unterwegs waren, drehte ich mich noch mal auf die andere Seite und träumte selig von meiner eigenen rollstuhlgerechten Hotelkette mit samt hoteleigener Forellenzucht.

Am 24. September vormittags fiel noch vieles an. Die Wohnung wurde wieder auf Hochglanz gebracht, es wurde noch eingekauft und die klappernde Rampe am Auto musste in einer Autowerkstatt repariert werden. Währenddessen genoss ich die Sonnenstrahlen auf meiner Haut und bedauerte Sigrid, die mittlerweile wieder im kalten und nassen Berlin weilte.

Zurück ging es wieder 1800 Kilometer von Mazedonien durch Serbien, Ungarn, die Slowakei und Tschechien – wo es die holprigste Straße gab – vorbei an Dresden nach Berlin. Insgesamt stellte sich bei der Abgabe des Autos in Berlin heraus, dass wir 5000 Kilometer zurückgelegt hatten.

Sigrid und ich haben die herzliche, familiäre Atmosphäre, die Natur, die Bergwelt und die für uns sommerlichen Temperaturen sehr genossen. Wir sind so froh, dass wir Mazedonien von Seiten kennenlernen durften, die der typische Tourist wohl nie zu sehen bekommen wird. Es ist immer anders, ein fremdes Land inmitten einer einheimischen Familie kennenzulernen als mit einer Reisegruppe.

Alfons Sperl

Abschied vom
Ohridsee



Bootstörn

Berlin-Dänemark-Berlin

Schöne Aussichten

Den Wunsch, auf dem Meer zu fahren, den haben wir schon eine ganze Weile. Nie haben wir genug von der Bootfahrrerei. Komischerweise sind wir Landwesen auf dem Wasser zu Hause. Wir entscheiden uns für eine Seereise nach Dänemark. Am 3. Juli machen wir in der Berliner Marina Lanke die Leinen los.

Zunächst liegt vor uns ein unbeschriebenes, leeres Blatt, das nach und nach mäandernd gefüllt werden wird. In den folgenden acht Wochen bezwingen wir ein nautisches und persönliches Experiment mit jeder Menge Highlights, Anforderungen und Herausforderungen. Die ersten Wochen führen uns allein und streckenweise auch mit befreundeten Gästen durch Deutschland. Es ist schön, sich treiben zu lassen und mal nicht gewissenhaft funktionieren zu müssen.

Die Kanäle sind gut befahrbar und die Binnenschiffer nehmen bei der beschaulichen Reisegeschwindigkeit von zwölf Kilometern in der Stunde fast immer Rücksicht auf uns Freizeitschiffer. Übernachtungsmöglichkeiten finden wir mühelos in den Marinas am Wegesrand und auf den dafür vorgesehenen Kais, die weit über das Land verstreut sind. Wir treffen auf Menschen, Landschaften und unendliche Einsamkeit. Sind geographisch noch ganz nah an Berlin und doch schon fernab vom betriebsamen Alltag der Stadt. Die abwechslungsreiche Reiserei, dieses schwankende Leben mit erreichbaren Zielen, lässt mich das Unerträgliche meiner unheilbaren Schwerbehinderung leichter ertragen. Schon jetzt am Anfang dieses Berichts will ich allen Lesern Mut machen und zu Ähnlichem raten. Stillt eure Wünsche. Lebt eure Träume!

Dabei kommt es nicht auf Ort und Entfernung an. Es geht allein um die Haltung:

Man schaut in sich hinein. Denkt über sein Leben nach, wer man ist, ob man die richtigen Sachen macht. Bei uns an Bord der „Sabine“ lockt täglich der Reiz der Ferne und zieht uns von Ort zu Ort.

Auf dem Elbe-Seitenkanal bestaunen wir dann zu viert zwei kunstvolle Bauwerke – die Crew ist jetzt verstärkt durch ein befreundetes Ehepaar. Eine architektonische Meisterleistung ist die Schleuse bei Uelzen, die eine Fallhöhe von 23 Metern hat. Dank der schwimmenden Poller wird man dort aber ganz entspannt durchgeschleust. Das Schiffshebewerk Scharnebeck bei Lüneburg überwindet 38 Höhenmeter. Das sieht eindrucksvoll aus, ist praktisch aber ganz problemlos: Man fährt in den Hebetrog hinein, macht das Schiff fest und während man die weite, phantastische Aussicht genießt, ist man innerhalb von 20 Minuten unten, also schon fast auf der Elbe. Noch ganz erfüllt von ungläubigem Staunen pilgern wir weiter. Zusammen mit Elke und Alex schwimmen wir trockenen Fußes querbeet durchs Elbwasser.

Bevor wir die vorwiegend durch Regenwasser gespeiste Elbe hinauffahren, empfiehlt es sich, die Regenvorhersagen für Deutschland und Tschechien zu verfolgen. Bei starkem Regen kann die Gegenströmung ziemlich ansteigen. Für uns ist die Fahrt auf der Elbe eine willkommene Abwechslung zur Fahrt auf den Kanälen. Die Landschaft ist überwältigend. Doch wegen der vielen Buchten und Untiefen ist Vorsicht geboten. Die Fahrrinne ist gut gekennzeichnet. Wir legen bei Marina Lauenburg an. Und liegen mitten drin in diesem historischen Schifffahrtsstädtchen mit seinen idyllischen Fachwerkhäusern, das noch vor ein paar Tagen, nach einer zerstörerischen Flut, meterhoch im Wasser stand. Das ferne Lauenburg wurde

*Ort und
Entfernung
spielen auf
dem Boot eine
andere Rolle.*



Sabine Lutz am
Steuer der „Sabine“

Anfang Juli 2013 von unserer Bundeskanzlerin besucht, was vor Ort allerdings keine praktische Hilfe war, eher Polit-PR, eben ein feucht-fröhlicher „Sensationsmedienhype“ einer vom Wasser überfluteten Stadt.

Dieser Bootstag brachte uns vieren aber 'ne guter Laune, wie immer gab es was Leckeres zu futtern und lustige Fotosessions noch dazu. Turnübungen auf dem Bug schon morgens bei sonniger Fahrt. Und später am Tag dann die olympiareife, sensationelle Wasserschlauch/Rettungsring/Wurftechnik von Alex beim Wasserbunkern in der Marina Lauenburg!

Wir setzen schon am nächsten Tag unsere Reise über den Elbe-Lübeck-Kanal fort und führen durch die hügelige, waldreiche Landschaft des Herzogtums Lauenburg, mitten durch den Naturpark Lauenburgische Seen. Der 62 Kilometer lange Kanal wurde um das Jahr 1900 zwischen Uelzen und Lübeck für den Transport von Salz angelegt und hat sechs Schleusen, die uns den ganzen Tag mit An- und Ablegemanövern auf Trab hielten. Die am Ende erfolgte Einfahrt in die alte Hansestadt Lübeck war fantastisch!

Wir machen im Hansa Marina Neugen, einem beliebten Hafen nahe der Innenstadt fest. Lübeck ist ein riesiges Freilichtmuseum: Über die ganze Stadt verteilt liegen historische Häfen, prachtvolle Kaufmannshäuser, Warenlager und Kirchen. Ein längerer Aufenthalt dort lohnt sich in jedem Fall. In der Nähe des Hafens steht eines der wichtigsten mittelalterlichen Gebäude der Stadt: das Haus der Schiffergesellschaft aus dem Jahr 1535. Ein Stück lebendige Geschichte. Seit 1868 beherbergt das Haus eine Gaststätte, in der sich heutzutage Touristen aus aller Welt treffen. Auch wir vier genießen dort in ausgelassener Runde die geschichtsträchtige Atmosphäre zwischen schweren, uralten Eichentischen, flackernden Kandelabern, leichtem Menü und süffigem Wein bei allerhand Seemannsgarn und Klabauteergeschichten.

Noch mit Schlaf in den Augen fahren wir von Lübeck aus durch die kurvenreiche Flussmündung der Trave und erreichen nach

zweistündiger Fahrt schließlich den Ostseehafen Travemünde. Große Fähr- und Seeschiffe fahren dicht an uns vorbei und der Schiffsverkehr nimmt zu. Durch das Hafengebiet fahren wir weiter zur nahegelegenen Ostsee und bestaunen das Geschehen um uns herum: Es wimmelt nur so vor Fährschiffen, Fischereibooten, Segel- und Motor-yachten und laut tönenden Speedbooten.

Inzwischen sind wir seit gut zwei Wochen unterwegs und bereit, aufs Meer zu fahren. Das Wetter ist bestens: Sonne und eine Windstärke von null bis fünf Knoten. Auf der Ostsee gibt es nur geringe Gezeiten. Besonders im Auge behalten sollte man aber die Windrichtung. Nach einem herrlichen fünfstündigen Ausflug entlang der Küste machen wir bei stürmischen Winden im Hafen Burgtiefe auf der schönen deutschen Insel Fehmarn fest.

Oh Schreck! Sollte dieser Reisebericht tatsächlich in der begonnenen Form fortgeführt werden, dann wird er den vorgegebenen Rahmen eines WIR-Artikels sprengen und folglich untergehen! Drum sei ab jetzt nur noch Folgendes verraten: Dieser Törn hatte es in sich! Eine Unmenge an Ereignissen, Natur- und Kulturerlebnissen, die sich keiner Beschreibung beugen und von unsagbarer Schönheit waren. Sie gehörten zum täglichen Bootsalltag wie Streitigkeiten, illustre Gäste und Küchenpalaver, genauso wie Leinen, Bootsplanken, Motor, Skipper und Crew.

Ich zwingen mich zur Quintessenz der nun folgenden Tage und Wochen in knappen Worten, mit dem Plädoyer für ein dänisches Lebensgefühl in deutschen Landen. Es geht weiter nach Wendtorf – unten durch die immer wieder beeindruckende Fehmarnsundbrücke, von den Anwohnern liebevoll „Kleiderbügel“ genannt. Danach haben wir das volle Hochseefeeling – ringsum nur weites, unbändiges Meer. Fern am Ufer liegt Heiligenhafen. Sichtbar auch der Kieler Leuchtturm und das nicht nur auf der Seekarte bedrohlich wirkende Verkehrstrennungsgebiet, eine Art Autobahn der Meere. Es ist einfach herrlich, die riesigen Seeschiffe in voller Aktion zu sehen.

*„Dänisches
Lebensgefühl
in deutschen
Landen“*

Anlegen und wasserbunkern in Lauenburg



*„Angehende
Wikinger
erobern die
Welt mit dem
Ruderboot.“*

Vorbei an militärischen Übungszonen: Wir sehen von Weitem die military-graue Bundeswehreffregatte „Gepard“, die auch tatsächlich in gefährlich dumpfen Tönen schießt. Thomas meinte, hier unter bzw. neben uns sei auch ein altes Munitions- und Minengebiet – insgesamt wirkt alles nicht so heimelig, geradezu kriegerisch, obwohl Himmel, Wasser und Landschaft die gleiche gemächliche Ruhe und Beschaulichkeit ausstrahlen wie in den letzten Tagen auch. Meine Gedanken wandern zu den abertausend Toten, die die Ostsee in den letzten Jahrzehnten und Jahrhunderten brutal verschluckt hat und genieße Leichtigkeit und Wärme bei der Berührung meines neuen Bernsteinanhängers, den mir Thomas auf Fehmarn als Souvenir geschenkt hat.

Wir hissen die dänische Flagge am Mast, wie das unter Seeleuten schon seit altersher schöne Gewohnheit ist. Wir begrüßen Dänemark und Dänemark grüßt uns!

Die nautische Realität holt mich wieder aus den Träumereien. Anlegen an idealem Platz im Lystbadehavn kurz vor der Stadt Sønderborg mit hilfreichen Händen auf dem Steg. Ein wie James Krüss aussehender Mann

nimmt mir die schweren, salzigen, schwarzen Leinen auf Zuwurf ab und regelt alles Weitere lächelnd: „Moin, Moin! Welcome!“ Wir erhalten einen Traumplatz direkt am Meer mit traumhaften Ausblicken.

Abends beobachten wir ein Schauspiel wie ein Kapitel aus Astrid Lindgrens „Ferien auf Saltkrokan“. Dieser glutrote Abend gehört hier eindeutig den dänischen Boots-Kindern! Da wird im kalten Wasser geplansch, getobt, gelacht und geweint – die Eltern erweisen sich als hilfreiche, heiter lächelnde Assistenten. Kleine blonde Jungs, angehende „Wikinger“, erobern die Welt mit dem Ruderboot. Legendäre, friedliche Sommerabende, an die sich Groß und Klein wohl noch lange erinnern werden!

Frühmorgens ziehen wir vorbei an Sønderborg. Vor dem Schloss liegt wie eine Fatamorgana eine riesige Yacht. Die dänische Königsfamilie ist unterwegs mit ihrer „Dannebrog“, festgelegt an der Burg. Weiß gekleidete Matrosen auf dem Gangbord.

Bilder wie im Märchenreich. Ich knipse und knipse. So geht es auch weiter: Tümmeler umtänzelnd unser Boot, abertausend Medu-

sen aus dem Quallenreich, farbenfrohe, idyllische Wasserlandschaften und Ufer bis weit hoch nach Augustenborg – dem nördlichsten Punkt unserer Reise ins Glück, auf den Spuren von Hans Christian Andersen und ja, auch von Friedrich Schiller.

In epischer Breite kommt dann ein langer Ritt. 52 Seemeilen und ungeheure Anblicke säumen unseren Weg bis zur Marina Wendtorf! Häfen und Orte reichen sich die Hand, Namen wechseln wie schnell ziehende Schleierwolken. Schleimünde, Olpenitz, Eckernförder Bucht, Kieler Bucht ... Ausflugsboote, große Tanker, kleine Tanker, zahllose Segel- und Motorboote ... Wie war das nochmal? Wer hat Vorfahrt und wie schnell dürfen wir überhaupt? Allein diese Schnauze, die wir vor uns herschieben! So lang wie ein LKW-Anhänger. Und dennoch gleitet unser jetzt erprobtes, hochseetaugliches Sportschiff diskret, leise und gleichmäßig durchs Wasser.

Wir sitzen an Bord wie in einer Zeitmaschine. Zeitweise haben wir den Eindruck, irgend jemand hätte uns vierhundert Jahre zurück gebeamt. Riesige Segelschiffe, dreimastige „Fliegende Holländer“ fahren ganz nah an uns vorbei. Da ist es wieder, unser ungläubiges Staunen.

Schlussendlich fahren wir an diesem ereignisreichen Tag durch die enge Zufahrt zwischen roten und grünen Tonnen nach Wendtorf. Wir sind nach alledem reichlich k. o. und nehmen eine Mütze voll Schlaf.

Ausgeruht packen wir das Kommende an. Was folgt, ist auf der Rückreise ein kräftezehrender Schleusenmarathon auf dem Elbe-Lübeck-Kanal, denn überraschenderweise streiken die Schleusenwärter. Heiße Tage mit heftigen Gewittern, doch gekrönt von einem ebenfalls reiselustigen Gast. In Lauenburg kommt zu den drei anderen Sabinen noch eine Sabine hinzu. Garniert mit Singen, Tanzen, Schlafen, Essen und wildem Canastspiel vergehen die Stunden wie im Flug. Die „himmlische Fahrt“ zwingt uns zurück nach Berlin. Das Finale ist nah, schon beim nächsten Augenaufschlag liegen die Goldfische wieder zappelnd an Land!

Sabine Lutz



Viel Zeit zum
Schmökern ...



... und Essen ...



... und Besichtigen



Die Crew mit Marianne Buggenhagen (vorne rechts)

Neues erleben und Fähigkeiten erproben

Ein Schnuppertag auf See

Segeln mit dem Reisebüro der Fürst Donnersmarck-Stiftung vom 20.-24.6.2014. Anmeldung unter: Reisebüro, Blissestraße 12, 10713 Berlin
Tel.: 0 30 - 821 11 29
reisebuero.fdst@fdst.de

Zusammen mit der Deutschen Multiple Sklerose Gesellschaft veranstaltete das Reisebüro der Fürst Donnersmarck-Stiftung am 20. September 2013 eine Tagesfahrt nach Ueckermünde, um von dort mit dem Rollisegler „Wappen von Ueckermünde“ zu einem Törn über das Stettiner Haff zu starten. Die Anfahrt nach Ueckermünde erfolgte in gewohnt sicherer Fahrt mit dem Kleinbus. Alle Reisende, Rollis und Rollatoren fanden ausreichend Platz.

Ein ganz besonderer Gast erwartete die Gruppe schon bei der Ankunft an Bord: Marianne Buggenhagen, die als Schirmherrin das Projekt des Rolliseglers von Anfang an mit unterstützt hat. Die mehrfach ausgezeichnete Teilnehmerin an den Leichtathletikwettbewerben der Paralympics ist in Ueckermünde geboren und freute sich, diesmal die Stadt von der Wasserseite betrachten zu können. Leider wollte nicht so recht Wind aufkommen, trotzdem wurden zwei Segel gesetzt und das Schiff fuhr gemächlich

über das stille Haff. Für einen leckeren Imbiss war gesorgt und der weite Blick zum Horizont stillte den Hunger nach Meer.

An Bord kam keine Langweile auf, denn Marianne Buggenhagen erzählte von vielen spannenden Ereignissen während ihrer Wettkämpfe und Reisen. Sie hatte sogar ihre Biografie dabei, aus der Passagen vorgelesen wurden. Auch Herr Gollatz, unser Skipper und erster Vorsitzender des Fördervereins, hatte viele spannende Segelgeschichten auf Lager.

So verging die Zeit wie im Flug, bis das Schiff wieder im Stadthafen anlegte und alle sehr zufrieden von Bord gingen. Dieser kurze Tag auf dem Stettiner Haff sollte auch Appetit machen auf einen Fünf-Tage-Segeltörn, der vom Freitag, den 20. Juni, bis zum Dienstag, den 24. Juni 2014, stattfinden wird. Nähere Informationen dazu im Reisebüro der Fürst Donnersmarck-Stiftung.

Christine Busch



HAUSRHEINSBERG

HOTEL AM SEE

Jetzt auch online buchen!
www.hausrheinsberg.de

RHEINSBERG

Lieblingsorte zum Entdecken



Schlosspark



Bootstour



Seeromantik



„Meine Freundin und ich kommen regelmäßig mit unseren Rolli fahrenden Söhnen nach Rheinsberg und entdecken jedes Mal was Neues. Besonders schön fanden wir bei unserem letzten Besuch den Spaziergang um den See, an den Heckengängen und dem Wald vorbei zum Sumpfgebiet.

Anschließend gingen wir weiter Richtung Denkmal, das auf einer Anhöhe liegt. Von dort hat man einen wunderschönen Blick auf den See und das Hotel. Ein anderes Event, das vor allem unseren beiden Söhnen Spaß gemacht hat, war die Fahrt auf dem rollstuhlgerechten Boot: Wir waren begeistert von der friedlichen Stimmung auf dem Wasser – ein Erlebnis, das für Rollifahrer ja sonst eher selten zu genießen ist.“

Fam. Harms-Satzky

ENTDECKEN AUCH SIE IHREN LIEBLINGSORT IN RHEINSBERG!

Das barrierefreiste 4-Sterne-Hotel Deutschlands liegt direkt vor den Toren Berlins in reizvoller Umgebung. Ideal für erholsame Urlaubstage! Hier gibt es zu jeder Jahreszeit was zu entdecken: Im Frühling die üppige Blumenpracht im Schlosspark, im Sommer das Internationale Festival junger Opernsänger, im Herbst den traditionsreichen Töpfermarkt und im Winter eine weiße Märchenlandschaft. Und wir bieten noch viel mehr. Entdecken Sie unsere Freizeitangebote, unseren exzellenten Service und unsere besonderen Angebote – ob für Einzelpersonen, Familien oder Gruppen. *Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour!*

Telefon
033931-3440

HausRheinsberg Hotel am See | Donnersmarckweg 1 | D - 16831 Rheinsberg
Tel. +49 (0)3 39 31 344 0 | Fax +49 (0)3 39 31 344 555
post@hausrheinsberg.de | www.hausrheinsberg.de



BARRIEREFREIE ERHOLUNG

EIN UNTERNEHMEN DER FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG

Die Puhdys gewähren Audienz

Peter Razym (2.v.l.) begrüßt seine Gäste aus dem Fürst Donnersmarck-Haus persönlich.



Am Samstag, den 6. Juli 2013, fuhren wir in zwei purpurroten Bussen des Fürst Donnersmarck-Hauses zum Schloss Oranienburg, um in dessen prächtigem Hof in den Genuss eines fürstlichen Open Air-Konzerts der Puhdys zu gelangen. Mit 16 MitfahrerInnen war es eine angenehm kurzweilige Fahrt. Wir genossen den Abend als Ehrengäste, da uns „Prinz“ Peter Rasym – seines Zeichens Bassist der unumstrittenen Könige des DDR-Rocks – höchstpersönlich eingeladen hatte.

Peter Rasym absolvierte ein Studium zum Diplom-Musiktherapeuten bei unserem Kooperationspartner, dem „Institut für Musiktherapie“ in Berlin-Zehlendorf. Den praktischen Teil bestritt er dabei gemeinsam mit dem Logopäden Solms B. Schipke als Leiter der „Mittwochs-Musikgruppe“ mit aphasischen Klienten in unserem Hause. Natürlich waren wir höchst erfreut, „Prinz“ Peter bereits seit 2008 für unser Haus gewonnen zu haben. Zusätzlich zur Gruppe bot er einem unserer sprachlich betroffenen Klienten eine Einzel-Musiktherapie an. Nach Abgabe seiner Diplomarbeit hat „Bimbo“ (Auflösung des Spitznamen erfolgt weiter unten im Text) mit seiner praktischen Diplomprüfung unsere gemeinsame Kooperation abgeschlossen. Wenn er das Diplom in der Tasche hat, wird sicher eine große Lücke entstehen.

Aber nun zum Konzert: Aufgrund seines 60. Geburtstags am Tag nach unserem gemeinsam verbrachten Konzertabend wurde mit den Musikerkollegen „backstage“ schon mal kräftig angestoßen. Schließlich soll man die Feste feiern, wie sie fallen. Direkt vor Beginn des Konzerts nahm sich Peter dann ein gute halbe Stunde Zeit und besuchte uns Ehrengäste auf der von uns beschlagnahmten Empore, zu der eigens eine Rampe für unsere Rollstuhlfahrer angebracht worden war. Er begrüßte uns mit den Worten: „Der erste Akkord muss unbedingt sitzen, dann geht das Konzert gut über die Bühne!“ Natürlich erfuhren wir von unserem Insider noch so manches spannende Detail „aus dem Nähkästchen“...

Wir genossen den königlichen Abend im Schlosshof sehr! Selbstverständlich war „Kaiserwetter“ bestellt, das Schloss und Himmel in ein wunderbares Licht hüllte. Band und Lightshow überzeugten die zahlreich erschienenen Gäste. Akustisch war der Innenhof wegen des Echos leider nicht optimal für Konzerte geeignet. Für den Tontechniker eine echte Herausforderung. Jedoch war die Stimmung fabelhaft und die eingeschworenen Fans, wir mittendrin, waren alle textsicher. Hits wie „Geh zu ihr“, „Alt wie ein Baum“ und „Lebenszeit“ aus der „Legende von Paul und Paula“ wurden begeistert mitgesungen. Es wurde unentwegt gewippt, geklatscht, getanzt. „Maschine“, „Quaster“,

„Eingehängt“, „Klaus“ und eben „Bimbo“ gaben alles – bis zur letzten Zugabe: „Hey, wir woll'n die Eisbärn sehn“. „Es war schön“ – um es mit dem Titel der neuesten CD der Puhdys von 2012 zu sagen.

Gutgelaunt, pfeifend und inspiriert fuhren wir mit einigen erstandenen CDs und T-Shirts im Gepäck wieder zurück nach Frohnau. Eines ist sicher: Nächstes Jahr kommen wir gerne wieder! Es ist keine „Ente“: So lange muss sie warten – die „Rockerrente“.

Als Dankeschön für die überwältigende „Audienz“ wusste sich die Musiktherapie-Gruppe gebührend zu bedanken: Ein eigens geschossenes Gruppenfoto mit allen Mitgliedern wurde auf DIN A3 vergrößert und in der hauseigenen Holzwerkstatt auf ein sonnenfarben lackiertes zugesägtes Holz-Puzzleteil geklebt. Das künstlerisch wertvolle Erinnerungsstück hängt seit der feierlichen Übergabe im privaten Proberaum von Peter. Es soll ihn an die schönen Jahre in der „Neurologie“ erinnern – falls wir „FDH-ler“ nach seinem Engagement bei uns auch eine „Lücke“ bei ihm hinterlassen haben sollten ... Aber aktuell rockt er ja noch „unser Haus“.

Jetzt noch ein paar Infos über die Puhdys:

Gegründet 1969 verabschiedete sich die Band zwischen 1988 und 1989 mit einer großen „Good-Bye-Tour“ durch die nun „ehemalige“ DDR und die Bundesrepublik Deutschland. Im Jahr 1992 kam es zur Wiedervereinigung der Band. Ihre ersten Auftritte nach der Neuformierung hatten die Puhdys auf dem Flughafen Berlin-Schönefeld. Sie waren eine der wenigen etablierten Ost-Rockbands, die auch in dieser Zeit erfolgreich blieben. Seit 1997 ist Peter Rasym Bassist bei den Puhdys. Sein Spitzname „Bimbo“ ist übrigens die Abkürzung seines Ausspruchs „Bin im Moment bassmäßig orientiert“. Im Jahr 1999 wurden die Puhdys im 30. Jubiläumsjahr bei ihrem 3.000. Konzert in der ausverkauften Berliner Waldbühne von 22.000 Fans bejubelt. Im Jahr 2009 feierte die Band bereits ihr 40-jähriges Bühnen-Jubiläum.

*Solms B. Schipke, Logopäde
Thomas Boldin, Sozialpädagoge
im Fürst Donnersmarck-Haus*



**Das Livekonzert
im Schloss
Oranienburg**



Die ersten Versuche
auf dem Eis



Das Team sucht
weitere Mitspieler!

Sledge Hockey jetzt auch in Berlin

Innovative Behindertensportart begeistert nicht nur in der Winterzeit

Es ist geschafft: Sledge Hockey in Berlin ist endlich auf dem Eis angekommen. Fast zeitgleich erzielte der erste Sledge Hockey-Bundesliga-Spieler aus Berlin – Ingo Kaleschke – seinen ersten Scorer-Punkt durch eine Vorlage. Insgesamt spielen mittlerweile zehn Spieler in Berlin Sledge Hockey und sind in der kürzlich gegründeten Abteilung Mitglied beim Schlittschuh-Club.

Nachdem am 15. Dezember 2012 ein erstes Sledge Hockey-Demo-Spiel zwischen dem Schlittschuh-Club (einer Auswahl aus Spielern von Adendorf & Bremerhaven) und Dresden stattgefunden hatte, hat es gut elf Monate gedauert, bis das erste offizielle Training in der Eissporthalle am Glockenturm stattfinden konnte. Am 14. Oktober 2013 trainierten sechs Sportler auf dem so lang ersehnten Eis. Nutzer der vom Sportamt Charlottenburg zur Verfügung gestellten Trainingszeit – jeden Montag von 21 Uhr 30 bis 22 Uhr 30 – ist der BSB, der diese Zeit an die Sportlerinnen und Sportler vom Schlittschuh-Club in der Glockenturmstraße 14 weitergibt.

Wir suchen Spieler!

Seit dem 14. Oktober ist nicht viel Zeit vergangen und doch ist es dem Schlittschuh-Club gelungen, mittlerweile zehn Spieler für Sledge Hockey zu begeistern und sie mit einer Mitgliedschaft an den Verein zu binden. Natürlich reichen zehn Spieler für eine

Mannschaft nicht aus, und so sucht der Club ständig nach weiteren Spielern.

Erste Sledge Hockey-Vorlage für Berlin

Der größte Enthusiast der Mannschaft ist wohl Ingo Kaleschke. Obwohl es in Berlin zunächst keine Eiszeiten für Sledge Hockey gab, ließ er sich nicht abhalten, trieb das Thema mit den anderen Mannschaftsmitgliedern weiter voran und trainierte sogar extra in Dresden. Mit Erfolg: Nachdem die angestrebte Spielgemeinschaft des Schlittschuh-Clubs mit Dresden nicht klappte, schloss er sich allein dem Team in Dresden an, fuhr Woche für Woche zum Training in die Landeshauptstadt von Sachsen und wurde am 24. November 2013 belohnt. Beim Bundesliga-Spiel der Cardinals gegen Bremen/Adendorf erzielte der Berliner bei seinem ersten Bundesliga-Spiel gleich eine Vorlage – der erste Punkt für Berlin im Sledge Hockey.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei allen Beteiligten, die das Projekt Sledge Hockey in Berlin unterstützt und geholfen haben, es auf die Beine zu stellen.

Marc Dannbeck, Sportwart

Interessierte Spieler melden sich bitte per E-Mail unter: sledgehockey@schlittschuhclub.com



Der Eissport & Schlittschuh-Club 2007 Berlin e. V. ist einer der größten Eissportvereine Berlins, der vor allem durch die Eissportvielfalt bekannt ist. So ist man z. B. der einzige Curling Verein in Berlin. In der Aufsichtsratssitzung vom 1. November 2013 beschloss das Gremium die Gründung einer Sledge Hockey Abteilung zum 1. Dezember 2013. Seitdem beherbergt der Schlittschuh-Club nun also eine weitere Eissportart und wird mit dieser in Zukunft Mitglied im Behinderten-Sportverband Berlin (BSB).



www.schlittschuh-club.com

I race to stop MS

Ein Marathonlauf quer durch New York

Mehr als 45.000 Läufer und Läuferinnen aus aller Welt bestritten am 3. November 2013 den ING NYC Marathon quer durch New York. Unter ihnen war Fionn Ziegler, der für die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) angetreten ist. Neben der Motivation, einen Marathon zu bestreiten, setzte Ziegler ein persönliches Zeichen im Kampf gegen Multiple Sklerose. Sein Preisgeld spendete er der DMSG.



Fionn Ziegler (vorne rechts) beim Zielleinlauf

Sonntag früh um 5 Uhr klingelte mein Wecker. Als erstes habe ich an den Start gedacht: 9 Uhr 40 sollte es losgehen. Mein Plan war, entspannt in der Bahn zur Fähre zu frühstücken, also knapp vier Stunden vor dem Start, genug Zeit für meinen Magen, alles zu verdauen. Von der Pennstation ging es dann los zur Subway Linie 1 (beim Empire State Building). Dort angekommen wusste ich, dass ich genau richtig bin: Morgens um 6 Uhr alles voll mit Läufern. Als dann endlich ein Zug kam, wusste ich, dass aus meiner entspannten Frühstücksidee nichts werden würde. Ich hab ja schon eine Weile in New York (NYC) verbracht, aber das war die vollste Subway, die ich je

gesehen habe. Ich brauchte mich wenigstens nicht festzuhalten, da man sich sowieso nicht bewegen konnte.

Dann, an der Staten-Island Ferry angekommen, ging es auf die Fähre. Ich habe mich mit ein paar anderen Läufern unterhalten: Australier, ganz viele Franzosen, ein paar Deutsche – manche in witzigen Outfits. In Staten Island angekommen, blieb ich mit den Tausenden anderen noch etwas in der Ankunftshalle. Das war keine gute Entscheidung. Gegen 7 Uhr 45 bin ich dann los und sah, dass wir Shuttle-Busse zum Start nehmen mussten. Ich musste etwa eine Stunde warten, bis ich in einen Bus kam.

Dort angekommen wurde jeder Läufer noch einmal von der NYPD untersucht. Die Sicherheit wurde sehr groß geschrieben. Wegen des Boston-Anschlags wurden doppelt so viele Einsatzkräfte eingesetzt wie beim Marathon 2012.

High Five in Brooklyn

Dadurch, dass mehr als 50.000 (!) Läufer an den Start gingen, gab es vier Start-Wellen. Ich war eigentlich in der ersten. Jedoch wurde der Start schon um 9 Uhr 15 geschlossen. Keiner konnte mehr rein. Also ging es mit der zweiten Welle an den Start. Knappe 25 Minuten warten, mit tollem Blick auf die Verrazano-Bridge. Die erste Teil von den 42 Kilometern. Ein paar Fotos habe ich vom Start gemacht: Dann – auf der Brücke selber – hatte ich so eine tolle Sicht auf Manhattan, dass ich ein paar Fotos schießen musste.

Dann ging es durch Brooklyn. Es war traumhaft. Überall waren Menschen, die einen anfeuerten. Es war unglaublich, von so vielen New Yorkern bzw. Zuschauern angefeuert zu werden. Oft habe ich High-Fives mit den Kindern oder anderen Zuschauern gemacht. Von Brooklyn ging es dann weiter. Irgendwann hab ich etwas mehr auf die Zeit geachtet. Jede Meile gab es eine Uhr. Mir wurde bewusst, dass ich etwa sieben Minuten pro Meile laufe, was viel zu schnell war und sich am Ende des Laufes bemerkbar gemacht hat. Nach drei Stunden und 36 Minuten war es endlich geschafft. Meine Beine fühlten sich mittlerweile sehr „komisch“ an und ich hoffte, keinen Krampf zu kriegen.

Nach einer kleinen Ausruh-Phase und frischen Klammotten (es gibt nichts Schöneres!) bin ich dann zur Subway. Die Treppen waren recht qualvoll, aber die Stimmung super. Jeder in der Subway hat einem zu der Leistung gratuliert. Abends ging es dann mit ein paar Freunden mexikanisch essen. Wow, hatte ich einen Hunger! Kein Wunder, wenn man knapp 100 Kilo 42 Kilometer durch New York schleppt.

Falls ich je noch mal laufen werde, habe ich Folgendes gelernt:

- Pünktlich an den Start gehen
 - Magnesium mitnehmen
 - Mein Name vorn auf dem Shirt war eine super Idee.
- Man wurde von den Zuschauern persönlich angefeuert, was gerade in schweren Zeiten motiviert.

Fionn Ziegler

GOLDENE WEGE

Sportler-Dokumentation „Gold – Du kannst mehr als du denkst“ erscheint fürs Heimkino



„Gold – Du kannst mehr als du denkst“ war einer der Überraschungsfilm des Jahres 2013. Die Dokumentation begleitet drei Ausnahmeathleten aus drei Ländern auf ihrem Weg zu den Paralympics 2012: den blinden Marathonläufer Henry Wanyoike aus Kenia, den australischen Rennrollstuhlfahrer Kurt Fearnley und die deutsche Schwimmerin

Kirsten Bruhn. Die Porträts, die Regisseur Michael Hammon dabei zeichnet, nehmen die Zuschauer zu mehr als auf eine Reise voller Schweiß, Willenskraft und sportlicher Höchstleistung mit. Es sind besonders die persönlichen Momente, die Bruhn, Fearnley und Wanyoike in ihrem Lebensalltag mit ihrer Behinderung zeigen, die bewegen und eine große Nähe entstehen lassen. Die Protagonisten beweisen, dass ihre körperliche Beeinträchtigung keine Hürde ist, die sie davon abhalten könnte, ihren Weg erfolgreich zu bestreiten. „Gold“ ist ein Film, der inspiriert, motiviert und die Zuschauer mitfiebern lässt. Eine Ode an die Faszination des Sports, den inneren Schweinehund und eine Erinnerung daran, dass jeder Mensch seine Träume leben kann. Der Film prämierte unter großem Beifall im Berlinale Spezial 2013, die Deutsche Film- und Medienbewertung verlieh ihm das „Prädikat besonders wertvoll“.

Im Januar 2014 erscheint „Gold – Du kannst mehr als du denkst“ für das Heimkino auf Blu Ray und DVD. Neben Bonusmaterial sind auch eine Audiodeskription für Menschen mit Sehbehinderung sowie eine spezielle Untertitelung für Menschen mit Hörschwächen enthalten. Organisationen und Unternehmen haben ab sofort auch die Möglichkeit ein Exemplar mit einer nicht-kommerziellen Vorführlizenz zu bestellen, um den inspirierenden Film intern zeigen zu können.

Kontakt: NFP marketing & distribution GmbH

Kantstraße 54, 10627 Berlin

Tel.: 030 - 2325542-47, Fax: 030 - 2325542-19

E-Mail: md@NFP.de, Web: www.nfp.de

Die Villa Donnersmarck zeigt „Gold – Du kannst mehr als du denkst“ am 7. Mai 2014 mit anschließendem Jour fixe zum Thema „Inklusionsmotor Sport“. Angefragt für die Diskussionsrunde ist auch „Gold“-Athletin Kirsten Bruhn. Der Eintritt ist frei.

Sean Busenius

Eene Molle zwischen un' Korn dazu ...



••• das haben die Berliner schon immer sehr gern getan. Deshalb hatten bereits im Jahr 1753 in Berlin und den umliegenden Gemeinden die ersten Brauereien eröffnet. Um ihre Erzeugnisse direkt an Mann und Frau zu bringen, öffneten dicht dabei große Biergärten, in denen man dem „Gerstensaft“ (möglichst recht hemmungslos) zusprechen sollte. Allerdings konnte man dort auch Kaffeetrinken und auf den Vorläufern der heutigen Spielplätze hatten die Kinder ihren Spaß.

Kulturelle Darbietungen kamen ebenfalls nicht zu kurz, ob das Konzerte von Militärkapellen oder Operettenvorstellungen waren. Hier entstanden auch die Urformen von Varieté und Kino, die in den Sälen präsentiert, immer guten Zuspruch fanden.

Stellvertretend für jene Brauereien, die längst aus dem Bewusstsein der Menschen verschwunden sind, möchte ich die Böttzow-Brauerei vorstellen. Als Gegenstück dient die Schultheiss-Brauerei, deren Biere immer noch gut verkauft werden. Aufgrund ihres großen Erfolgs waren Männer wie Julius

Böttzow geachtete Persönlichkeiten, die zur besseren Gesellschaft Berlins gehörten und sich beispielsweise feudale Landsitze vor den Toren der Stadt leisten konnten. Ihr Erfolg spiegelte sich unter anderem darin wider, dass die Bewohner des Stadtteils Prenzlauer Berg um 1900 die Wahl aus 14 verschiedenen Brauereien und ihren Ausschankstätten hatten. Auf einigen Friedhöfen kann man heutzutage noch immer aufwändige Grabsteine und Mausoleen besichtigen, die vom Ruhm der Bierbrauer künden.

1864 gründete Julius Böttzow im Prenzlauer Berg die gleichnamige Brauerei. Sie wurde mit einer Braukapazität von 210.000 Hektolitern zur größten Privatbrauerei Norddeutschlands. Der zugehörige Biergarten fasste 6000 Besucher, Biervorräte fanden in einem 5000 Quadratmeter großen unterirdischen Lagerkeller Platz.

Nach dem Zweiten Weltkrieg – die Gebäude wurden teilweise zerstört, aber dennoch weitergenutzt – begann man als



„Mit dem Namen Bötzow ist die größte norddeutsche Privatbrauerei nebst Biergarten verbunden.“

Treuhandbetrieb wieder mit dem täglichen Geschäft. Leider war es nur bis 1949 möglich, die Firma weiterzuführen. Dann stellte man den Braubetrieb ein und demonitierte die Anlagen. Gerade in jüngster Zeit planen Architekten die neue Nutzung des Brauereigeländes für Wohnen, Kultur, Kunst und Handel.

Die Schultheiss-Brauerei dagegen ist nach wie vor im Stadtbild präsent. Ihre Historie beginnt schon im Jahr 1842 und dauert mit diversen Änderungen noch immer an. 1891 fusionierte Schultheiss mit der Tivoli-Brauerei in der Kreuzberger Mehfesselstraße. Der alte Name wurde beibehalten. Dazu kam eine attraktive Ausschankstätte in der Schönhauser Allee, die inzwischen allgemein als „Kulturbrauerei“ bekannt ist.

In der Zeit des Ersten Weltkriegs entstand in Schöneberg an der Bessemerstraße eine eigene Mälzerei. Kurze Zeit später ergab sich eine Fusion mit der gleichfalls recht bekannten Patzenhofer-Brauerei. Nach dem Zwei-

ten Weltkrieg gehörten immerhin sieben Braustätten (eine außerhalb von Berlin) zu dem Konzern. Sie mussten recht bald ihren Braubetrieb wiederaufnehmen, um sowohl die Bevölkerung als auch die Soldaten der Besatzungstruppen mit Gerstensaft zu versorgen.

Mit der Keimzelle der Brauerei, am Südhang des Kreuzbergs gelegen, verbinden mich sogar persönliche Erinnerungen. Im Kindesalter habe ich sehr oft beobachtet, wie die schweren Wagen, von Kaltblutpferden gezogen, Bierfässer an umliegende Gaststätten und Kneipen auslieferten. Leider wurden diese Gespanne aus Kostengründen zu Beginn der 80er Jahre außer Dienst gestellt und repräsentierten die Marke nur noch bei Festen oder Umzügen. Hier und da sieht man auch bei Veranstaltungen die Banner mit dem typischen Landmann als Werbemittel auftauchen. Insofern kann man behaupten, die Marke Schultheiss wird nicht so rasch „totzukriegen“ sein.

Anke Köhler

Die Pankower Mälzerei war einst die größte Malzfabrik der Schultheissbrauerei. Heute befinden sich in diesem Gebäude Eigentumswohnungen, u. a. für das „Wohnen mit Intensivbetreuung“ der Fürst Donnersmarck-Stiftung.

Ob Ruine oder aktive Betriebsstätte: Brauereien sind fester Bestandteil von Berlins Architekturgeschichte.



Lady Diana, The Princess of Wales, und ihre Essprobleme

„Kinder haben es nicht in der Hand, in welche Lebensumstände sie hineingeboren werden.“

*Peter Maffay,
Sänger, Komponist*

Lady Diana hatte ein Leben mit vielen Höhen und Tiefen. Durch einige Veröffentlichungen, in denen sie persönliche Schwierigkeiten nicht aussparte, erschien Diana wie ein normaler Mensch mit Gefühlen und Schwächen. Dass eine so hübsche, öffentlich respektierte Frau sich zu Problemen wie Bulimie („Ochsenhunger“) oder Depressionen nach der Entbindung bekannte, unterstützte die Enttabuisierung beider Phänomene.

Lady Diana Spencer, kurz: Lady Di, verbrachte ihre Jugend als dritte Tochter in einer der ältesten Adelsfamilien Englands. Die Eltern hatten einen Sohn erhofft und waren enttäuscht. Die Kinder bekamen die Streitereien ihrer Eltern mit, erlebten die Scheidung und eine ungeliebte Stiefmutter. Auch die älteste Schwester Sarah hat eine Essstörung, Anorexie bzw. „Appetitlosigkeit“. So etwas kann in den besten Familien durch „schwierige bis gestörte familiäre Interaktion“ vorkommen. Häufig dienen Essattacken schon in der Kindheit dazu, „Verletzung und Frust zu betäuben oder Spannung zu entladen“. Viele Essgestörte sind unsicher in der Selbstwahrnehmung, insbesondere bezüglich ihrer Bedürfnisse, inklusive Hunger oder Sättigung.

Prinz Charles wählte die jüngere der Schwestern zur Gattin, die Kindergärtnerin Diana. Diese konnte mit der sofort einsetzenden öffentlichen Aufmerksamkeit nicht gut umgehen. Bis zu ihrer Hochzeit im Juli 1981 nahm sie innerhalb von wenigen Monaten sechs Kilo ab. Immer wieder überfielen sie später bulimische Schübe. Die Traumphochzeit fand in der St. Pauls Cathedral in London statt, weltweit von über einer Milliarde Menschen verfolgt. Ein Kommentator über den Brautweg am Arm des Vaters: „dieser längste und glücklichste Gang, den sie je tun wird“. Laut Dianas späterer Aussage war es „der schrecklichste Tag in [meinem] Leben“. Die Geburt

zweier Söhne folgte. Jedoch gab es Camilla Parker Bowles.

Bei der Hochzeitszeremonie war das Geloben von Gehorsam kurioserweise ausgelassen worden. Diana konnte nicht, wie in Königshäusern üblich, diese Geliebte ertragen. Sie sagte später über diese Zeit: „Nun, es waren drei Menschen in dieser Ehe, also war es ein bisschen eng.“ Sie habe „sich nach einem Streit mit Charles Schnitte an Brust und Schenkeln beigebracht“. Selbstverletzungen wie „Kratzen, Stechen, Nägelkauen oder Ritzen sind verzweifelte Versuche, sich zu spüren“. 1992 wurde die Ehe öffentlich als getrennt bekannt gegeben.

Entwicklung zum Medienstar

Dianas nahe Verbindung mit den Medien begann schon vor der Hochzeit, als sie zufällig mit Kind auf dem Arm und mit sonnen-durchscheinendem Kleid aufgenommen wurde. Das immerzu steigende öffentliche Interesse an ihr empfand Prinz Charles als unangenehm. Je mehr seine Frau im Vordergrund stand, desto uninteressanter fand er sie. Sie setzte die Medien später häufig gezielt ein, um sich gegen Anfeindungen sowie das ständige Nagen an ihr durch ihre Schwiegereltern Elizabeth und Philip zu wehren. Die Auswirkungen des 1992 erschienenen Buches „Diana – Ihre wahre Geschichte“ waren nicht vorausplanbar. „[D]ie Aussagen über ihre Selbstmordversuche, ihre Verlassenheitsgefühle und ihre Bulimie“ galten als sehr mutig. Diana erreichte mit diesen nichts vertuschenden Offenbarungen die Herzen vieler Menschen.

Zu Dianas Essstörungen kam ein übertriebener Fitness- und Gesundheitswahn dazu. Diana war schon immer eine gute Sportlerin gewesen. Akupunktur, Shiatsu, Aromatherapie,

Energieströme – sie probierte fast zwanghaft alle nur möglichen Behandlungsformen aus. Dreimal wöchentlich ließ sie sich den Darm spülen, mit dem Ergebnis, dass irgendwann ihre Verdauung nicht mehr von allein funktionierte. Aus der „großen, dünnen Diana“ hätte nie eine Frau wie Audrey Hepburn oder wie Marilyn Monroe – ihre Idole – werden können. Dennoch hatte Diana mit dem aus der Bulimie folgenden körperlichen Erscheinungsbild – sie schien „bezaubernd-graziös“ – eine allgemein beliebte, ja geradezu krankhaft erwünschte Figur. 1985, bei einem Besuch in Italien äußerte sie entsetzt: „Was – versuchen sie mich dick zu machen? Überall, wo ich hingehe, gibt es immer noch mehr Essen.“ Gefühle von Bulimikerinnen sind häufig Scham, Selbstekel, das Gefühl, abnorm zu sein, und Selbsthass. Die Fassade stimmt, aber das Innen wird depressiv. Lady Di hat eine verbreitete Bewältigungsart dieser Probleme gewählt, nämlich extrem viel Sport zu treiben.

Lady Di war therapieerfahren. 1993 hielt sie anlässlich der ersten Fachtagung zum Thema Essstörungen in England eine Rede, in der sie ihre persönlichen Erfahrungen mit der Bulimie äußerte. Sie wählte einige drastische Formulierungen: „Ich weiß es aus erster Hand, wenn ich sage, dass die in unserer Gesellschaft geforderte Perfektion einen Einzelnen auf Schritt und Tritt nach Atem ringen lassen kann. (...) Essstörungen, sei es Anorexie oder Bulimie, zeigen, wie ein Individuum die Ernährung des Körpers in eine schmerzhaft

Angriff gegen sich selbst umwandeln kann.“ Diana stellte fest, dass von Essstörungen betroffene „Menschen, die in eine Spirale heimlicher Verzweiflung eingesperrt sind, aus (...) dieser entmündigenden Krankheit [herausfinden und] ihre Selbstwertschätzung“ wiederfinden müssten. Im selben Jahr sagte sie bei einer Benefiz-Veranstaltung: „Ein Glück, dass ich heute hier sein kann. Eigentlich sollte ich mich den ganzen Tag übergeben, aber ich dachte, wenn es recht ist, verschiebe ich meinen nervösen Zusammenbruch.“ Ihr öffentliches Bekenntnis von Bulimie führte zu einem Anstieg der Meldung von Bulimie-Fällen.

Körperliche Folgen dieser Störung wie eine zu starke Belastung des Verdauungstraktes, Nierenschäden, Herz-Rhythmus-Störungen oder andere Spätfolgen führen bei knapp 20 Prozent der unbehandelten Bulimikerinnen zum vorzeitigen Tod (deutsche Zahlen). Der vorzeitige Tod Lady Di's Ende August 1997 mit nur 36 Jahren verhinderte derlei Spätfolgen, sodass wir Lady Diana immer als hübsche Frau in Erinnerung behalten können.

Wohltätigkeiten

Lady Di hatte sich seit den 80er Jahren für Aids-Kranke und andere benachteiligte Menschen eingesetzt. Sie reiste als „Botschafterin der Wohltätigkeit“ um die Welt. Auch nach dem Bruch mit dem Königshaus vertrat sie unter anderem das Verbot von Landminen. Für die Rolle der „Power Princess“ gab es kein Vorbild. „The Diana, Princess of Wales Memorial Fund“, nur Tage nach ihrem tragischen Tod eingerichtet, führte diese wichtige Arbeit mit den reichlichen Spenden fort. Bis Dezember 2012 waren insgesamt über 112 Millionen Pfund ausgegeben worden.

Die zweite Princess of Wales, Camilla Parker Bowles, setzt dieses Engagement in über 50 gemeinnützigen Organisationen fort. Sie trägt seit der standesamtlichen Heirat mit Prinz Charles im April 2005 ebenfalls offiziell diesen Titel, entschied sich jedoch für den Titel Duchess of Cornwall. Denn der Titel Princess of Wales ist noch immer zu stark mit der „Königin der Herzen“ assoziiert.



Weltweite Verehrung:
Dianas Konterfei als koreanische Sonderbriefmarke



Ab 9. Januar 2014 in den Kinos (filmstarts.de)

Heike Oldenburg

Quintessenzen

Überlebenskunst für Anfänger



Sven Böttcher:
Quintessenzen,
Überlebenskunst für
Anfänger, Random
House, München
2013, 160 Seiten

Was hat Ihnen Ihr Vater mit auf den Weg gegeben? Welche seiner Weisheiten haben Sie durch Ihre Kindheit begleitet und wie wirken sie in Ihr erwachsenes Leben hinein? Haben seine Erkenntnisse über rechtes Leben Bedeutung für Sie? Oder ringen Sie darum, Ihre eigenen Werte zu definieren?

Das sind persönliche Fragen, die sich der eine oder die andere von Ihnen vielleicht schon gestellt hat. Mir kamen sie zwangsläufig in den Sinn, als ich erfuhr, warum Sven Böttcher seine „Quintessenzen“ in Buchform veröffentlicht hat. Auf rund 150 Seiten schreibt der Autor das aus seiner Sicht „Wesentliche über das Leben, das Universum und den ganzen Rest“ auf.

Ursprünglich tat er dies für seine erstgeborene Tochter Lisa und deren jüngere Schwestern. Denn er hatte Grund anzunehmen, in den entscheidenden Momenten ihres Lebens nicht da zu sein. Der Schriftsteller, Übersetzer und TV-Produzent erkrankte 2005 an Multipler Sklerose. Zwei Jahre später war er vollständig gelähmt.

Der Tod scheint in Sichtweite, aber Sven Böttcher verweigert die Medikamente der Schulmediziner, stellt sein ganzes Leben auf den Kopf, gibt Hab und Gut auf, forscht und probiert alternative Heilwege.

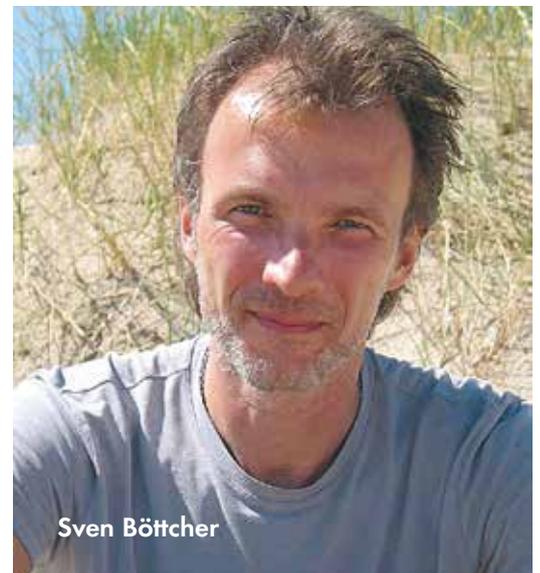
Wie er in einem Interview sagt, hat er bei einer Reise nach Mallorca „eine esoterische Begegnung mit sich selbst“ und beschließt „sich umzuerzählen“. Wie das geht, führt er in seinem Buch aus. Wir alle schreiben das Skript unseres Lebens, machen uns selbst zum Helden oder zum Opfer – ganz einfach dadurch, dass wir das, was uns im Leben widerfährt als gut oder schlecht bewerten. Und wie viele große Denker vor ihm hat er erkannt: „Was auch immer du in anderen suchst – wenn es nicht in dir ist, wirst du es nicht finden.“

Interessant auch seine Ausführungen zum Thema Zeitverschwendung. Er bezeichnet sie als Katastrophe. Doch wie definiert er Zeitverschwendung? Als alles, „was du nicht willst und eigentlich auch nicht müsstest. In den Himmel zu schauen und seine Gedanken schweifen zu lassen, ist keine Zeitverschwendung. Einer erfüllenden Tätigkeit nachzugehen ist keine Zeitverschwendung“.

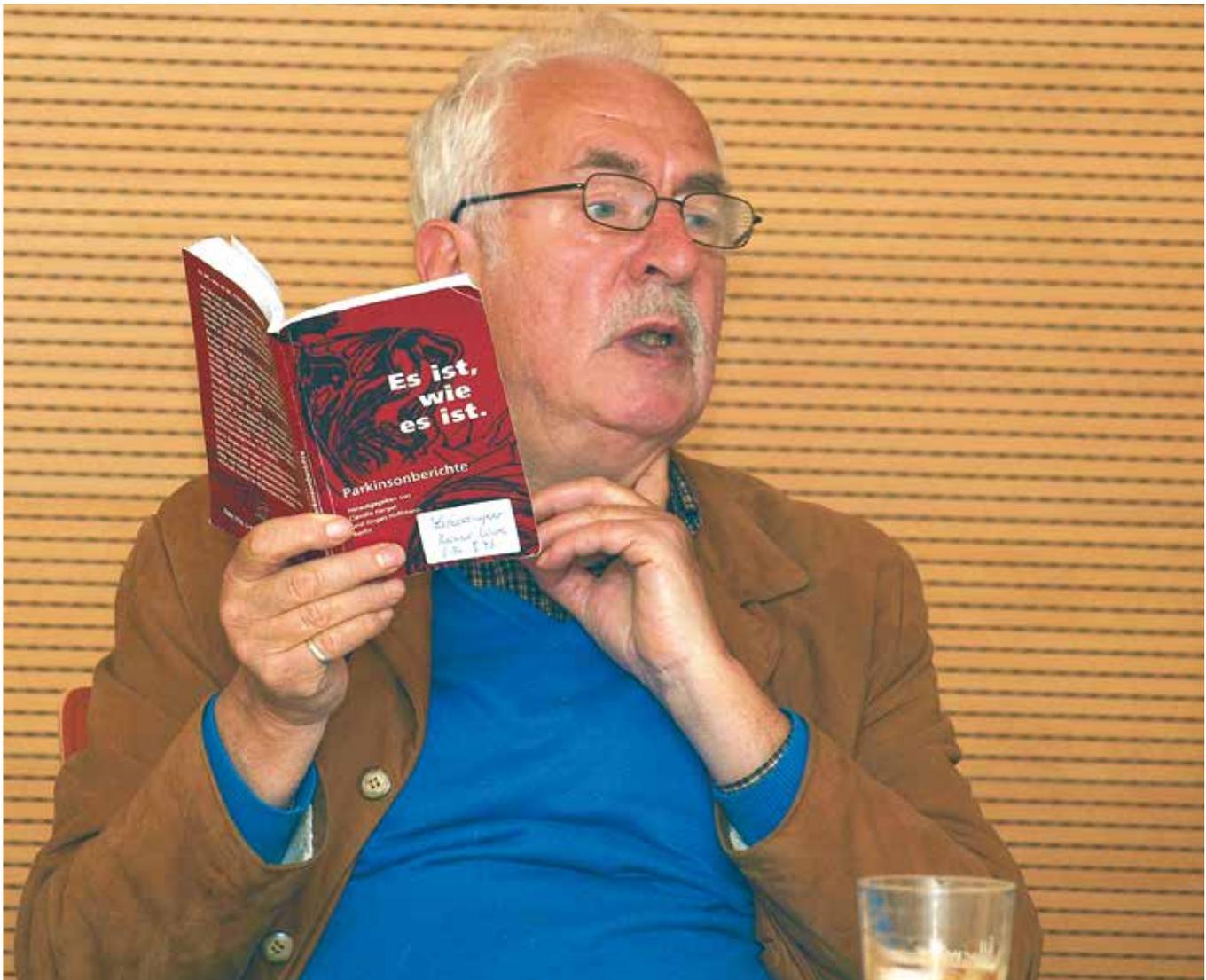
Und in diesem Zusammenhang schreibt er auch über den Tod. Viele in unserer Gesellschaft tun so, als ginge er sie nichts an. Würden sie sich bewusst sein, dass die gerade erlebte Sekunde die letzte sein kann, würden sie diese nicht mit „Unsinn wie Angst, Streitereien und Sorgen vergeuden“.

Das schmale Büchlein hat es in sich. Wer sich und sein Leben im größeren Kontext sieht, Lust daran hat, sich selbst zu erforschen und bereit ist, vertraute Gedankenmuster zu hinterfragen, wird viel Freude an Sven Böttchers Quintessenzen haben. Doch auch, wer „nur“ Spaß an klugem Wortwitz und hoher Formulierungskunst hat, kommt bei der Lektüre auf seine Kosten.

Helga Hofinger



Sven Böttcher



Wie es ist

Autorenlesung in der
Villa Donnersmarck
am 27. Oktober 2013

Die Erzählammlung „Es ist, wie es ist“ gibt einen unverstellten Blick in ein Leben mit der Diagnose Parkinson.

Es beginnt mit Starre und einem Zittern: 1817 beschrieb der englische Arzt und Paläontologe James Parkinson erstmalig die Symptome einer Erkrankung, die er „Schüttellähmung“ nennt. Fast 200 Jahre nach seinem Fachaufsatz hat die Wissenschaft viele Erkenntnisse über die nach ihm benannte Krankheit erlangt und zahlreiche Medikamente entwickelt. Mit ihnen lassen sich bis heute jedoch lediglich Symptome behandeln. Wer Parkinson als Diagnose erhält weiß, dass sie ihn sein Leben lang begleiten wird. Mitglieder einer Berliner Selbsthilfe-

gruppe haben Episoden ihres Lebens mit dieser Begleitung aufgeschrieben.

Das Ergebnis ist Betroffenheitsliteratur im besten Sinne. „Parkinsonberichte“ ist wie der Gegenwind, den Menschen ihrem Schicksal entgegensetzen. In 25 Texten, die unterschiedlicher nicht sein könnten, skizzieren die Autoren Konstanten eines Alltags, in dem es immer darum geht, mit der Erkrankung zu leben, aber sie nicht das Leben diktieren zu lassen. Mitunter keine leichte Aufgabe, wenn man den Schilderungen über das langsame Voran-



„Es ist, wie es ist“ – Parkinsonberichte, herausgegeben von Claudia Herget und Jürgen Hoffmann, Novuprint, Berlin 2012, 120 Seiten

schreiten der Krankheit folgt, die Sprache, Mimik, Handschrift und Mobilität ausbremst. Arztbesuche werden zu Dauerterminen, Pillen zu ständigen Partnern, die Reaktionen der Umwelt zu Herausforderungen.

Die Texte bestimmt ein schonungsloser Ton, der sich an literarische Erzählkonventionen nicht halten mag. Es stellt sich eine Vertrautheit und eine Neugierde ein, die einen weiterlesen lässt, was an der lebendigen Art liegt, wie die Autoren ihre Lebenssituation in Worten reflektieren – Ironisch, sarkastisch, pointiert, unverblümt, ideosynkratisch. Das Persönliche ist das Maß der Dinge. Man ahnt als Leser, welchen Wert die Reflexion und Aufarbeitung der eigenen Situation für die Autoren hat. Das Buch hält dazu einen immensen Wert für seine Leser bereit, je nach dem, wer diese sind: Angehörige, Freunde und Familie

mit Parkinsonfällen in ihrem Umfeld erfahren Dinge aus erster Hand, die man mitunter vielleicht schwer fragen mag. Wer mit derselben Diagnose lebt, lernt wie in einem intensiven Speed Dating „Schicksalsgefährten“ kennen, die mit Wortwitz und Widerborstigkeit zu inspirieren verstehen. Alle anderen bekommen Geschichten und Gesichter zu dem Terminus Parkinson, der sich so schnell liest, aber mit dem sich so langsam lebt. Jürgen Hoffmanns grobe Bleistiftporträts lassen die Autoren noch ein Stück näher rücken.

Welche Wirkung von den authentischen Texten ausgeht, davon konnten sich Besucher der Villa Donnersmarck am 27. Oktober 2013 selbst überzeugen, bei einer Lesung mit den Autoren Reiner Klare und Jens Harms.

Sean Bussenius

Der Wissenschaftsroman „Patient meines Lebens“



Bernhard Albrecht: Patient meines Lebens. Droemer & Knauer, München 2013, 272 Seiten

Eine schwere Krankheit diagnostiziert zu bekommen, ist für jeden Menschen ein Schock. Ohne Diagnose ist die Verzweiflung jedoch noch größer, wenn Ärzte vor einem Rätsel stehen, das sich fachlich scheinbar nicht lösen lässt. Wenn Menschen zu Patienten werden, für deren Krankheit es keinen Namen gibt, wünscht man sich Ärzte, die nicht aufhören zu fragen und jede Differentialdiagnose dreimal umdrehen. Mit seinem Buch „Patient meines Lebens“ hat der Wissenschaftsjournalist Bernhard Albrecht solchen außergewöhnlichen Fallgeschichten nachgespürt.

Bei seinen Recherchen ist er dabei auch im Fürst Donnersmarck-Haus gelandet. Es war eine helfende Station auf dem langen Rehabilitationsweg einer Bewohnerin, die dank der Unnachgiebigkeit ihrer Ärzte nach einer Autoimmun-Gehirnerkrankung wieder zurück ins Leben gefunden hat. Die „Fähigkeit, gut zuzuhören und seinen fünf Sinnen zu vertrauen, bevor man die Geräte anschaltet“



Bernhard Albrecht

zeichne einen guten Mediziner aus. „80 Prozent aller Diagnosen können schon anhand von Anamnese und körperlicher Untersuchung gestellt werden“, äußerte Albrecht in einem Interview. Albrechts Buch ist ein bewegendes Leseerlebnis, in dem Mediziner zu lebensrettenden Detektiven werden. Prof. Bamborschke und sein P.A.N.-Team haben dabei mitgesucht.

Sean Bussenius

„Woher komme ich, wer bin ich und wohin gehe ich?“

Leben, um zu lernen

Warum sind wir eigentlich hier auf diesem Planeten mit all seinen Annehmlichkeiten und Herausforderungen und ja, Katastrophen, denen wir im Laufe unseres Daseins irgendwann begegnen. In meiner Schulzeit hatte ich mit einem Deutschlehrer zu tun, der uns Pubertierende immer fragte: „Interessiert es euch nicht: Woher komme ich, wer bin ich und wohin gehe ich?“ Wobei ich mit 15 nicht verstanden habe, was er meint.

Ich dachte nur, ich bin eben 1972 geboren, bin Martin und irgendwann ist alles zu Ende. Das war's für mich mit dem Thema. Dass diese drei Fragen heute existenziell für mich sind, konnte ich damals nicht ahnen. Das geht in Richtung Philosophie, und dazu eine Lösung zu finden, die ein richtiges Ergebnis zur Folge hat, ist nicht möglich. Jedenfalls hat die Natur es so eingerichtet, dass uns die Wahrheit verborgen bleibt. Man kann nur eine Vermutung anstellen, und wenn sie für uns selbst plausibel erscheint, können wir unsere Konsequenzen im alltäglichen Leben daraus ziehen und so leben, dass wir ein reines Gewissen haben und vor dem, was nach dem Leben kommen könnte, keine Sorge haben müssen.

Ich werde mal konkret – mit einem Beispiel: Ich habe in meiner Jugend jeden Tag einen Döner gegessen und nur gedacht: lecker, da hab ich Bock drauf. Leider war bei dieser Phase der „Genusssucht“ wahrscheinlich mein Kopf ausgeschaltet. Denn welches Tier dafür herhalten musste, weiß jeder. Um mich kurz zu fassen: Ich dachte später,

wenn ich mich wieder mit der Frage „Wohin gehe ich?“ beschäftige, brauche ich keine Angst zu haben, im nächsten Leben auf dem Teller zu landen, wenn ich schon mal kein Fleisch mehr esse. Das ist scherzhaft, aber mit gewisser Ernsthaftigkeit gemeint. Um da schon mal zu punkten, bin ich Vegetarier geworden.

Das Thema Fleisch ist auf Lebensbereiche übertragbar, die dazu führen, dass ich sage, ich versuche so zu leben, dass meinerwegen niemand leiden soll. Dieser Gedanke ist nicht selbstverständlich, da die Profitgier der Menschheit ein allgegenwärtiger Zustand ist, der mit dem Grundsatz „meinerwegen soll niemand leiden“, nicht vereinbar ist. Ich habe nicht vor, Mutter Teresa zu werden, aber die Ellenbogengesellschaft ohne Werte mit Egoismus bis der Planet kaputt ist, ist in jedem Falle keine gute Alternative. Arthur Lassen, ein bekannter Motivationstrainer, sagte mal zu mir: „Das Leben ist dafür da, um zu lernen“. Ich fand das ziemlich banal. Als ich aber darüber nachdachte, da fand ich, dass er Recht hat. So oder so. Um sich weiterzuentwickeln, z. B. beruflich, stimmt es. Wenn es um Zustandsverbesserung unserer Seelen geht, auch. Erfahrungen, Fehler und positive Erlebnisse mit dem aktuellen Bewusstsein abzugleichen und als Folge daraus zu lernen und das Leben zu optimieren, um zu reifen: Das macht den Sinn des Lebens aus, oder? Leben, um zu lernen ist für uns also nicht banal, sondern real. Wenn man dann noch Spass hat auf die Zeit gesehen, die man hat, hat man am Ende vieles richtig gemacht.

Martin Küster

GEDANKEN EINER MIETERIN ÜBER DAS LEBEN IM ALTENHEIM

Gern schiebt man solche Gedanken von sich, schließlich steht man mitten im Leben. Doch die Zeit eilt dahin, allzu schnell sind wir die Senioren-generation. Grund genug, darüber nachzudenken, wie unser Leben dann aussehen soll. Eines ist sicher: Wir wollen in unserer Ganzheit als Mensch an- und ernstgenommen werden. Wir wünschen, dass man uns – wenn nicht mit Liebe, so doch mit Achtung entgegenkommt. Wir hoffen einerseits auf Verständnis für unsere altersbedingten Schwächen und andererseits auf Förderung unseres ver-

bliebenen Leistungsvermögens. Was wir mit Sicherheit im Alter ganz besonders brauchen, sind Erfolgserlebnisse. Erfolgserlebnisse, die unser Selbstbewusstsein stärken, damit wir vor uns selber, aber auch vor anderen bestehen können. Ganz nebenbei wirkt das auch Depressionen entgegen. Eingebettet in Gemeinschaft möchten wir zwar bei der Hand genommen werden, aber so lange wie möglich doch eigenverantwortlich leben.

Doris Corinth

Die Kraft der Introvertierten

Susan Cains Plädoyer für Stille

„Die Begegnung von zwei Persönlichkeiten ist wie der Kontakt zweier chemischer Substanzen; wenn eine Reaktion stattfindet, werden beide verwandelt.“

(C. G. Jung, zit. nach S. Cain, S. 342)

Wünschen wir uns nicht alle die Fähigkeit, mit mühelosem Charme soziale Kontakte herstellen zu können, damit uns die Mitmenschen freundlich gesinnt sind, zuhören und wertschätzen? Einigen Menschen gelingt dies einfach, andere haben es gut gelernt und andere fühlen sich eher unwohl in fremden Gruppen und bei öffentlichen Auftritten.

Auch wenn der Zeitgeist die Vielfalt beschwört, haben wir in der westlichen Welt die Extraversion zum Ideal erhoben und bringen den mehr introvertierten Menschen eher nicht viel Respekt entgegen. Wie sich diese Entwicklung vollzogen und welche Auswirkungen dies auf das Denken und Handeln des Einzelnen hat, untersucht Susan Cain in ihrem Buch „Still“. Ihre Hauptaufmerksamkeit widmet sie dabei der „Kraft der Introvertierten“.

Welches Bild Sie, lieber Leser, auch von sich selber haben, bringen Sie sich Wertschätzung entgegen. Das Spektrum von Introversion und Extraversion und die damit in Verbindung gebrachten Zuschreibungen zeigen, dass auf beiden Seiten der Skala viele Eigenschaften hilfreich für die Bewältigung von Lebensaufgaben sind. Da wir neben dem, was uns die Natur mitgibt, auch durch kulturelle und soziale Einflüsse geformt werden und durch gezieltes Lernen unser Handlungsspektrum erweitern, vereinen wir oft die unterschiedlichsten Wesensmerkmale. Vom Wesen her tendieren wir aber möglicherweise eher zur einen oder anderen Seite auf der Skala von Introversion und Extraversion, und es ist für das Wohlergehen gut, die Stärken und Schwächen zu kennen und zu akzeptieren. Der Leser versteht, welches Glück es ist, dass

wir Menschen verschiedene Temperamente haben und voneinander lernen können.

Cains fundierte Darstellungen basieren auf sehr interessanten wissenschaftlichen Untersuchungen aus unterschiedlichen Bereichen, Interviews und Gesprächen. Angereichert durch persönliche Begebenheiten und Geschichten von Menschen aus dem öffentlichen Leben, wird das Thema eindrücklich beschrieben und das Lesen macht Spaß. Dabei vermeidet Cain Bewertungen von grundsätzlich „besser“ und „schlechter“. Dies führt den Leser zu unvoreingenommenen Erkenntnissen über das menschliche Erleben und Handeln und macht Zusammenhänge bewusst, die ein neues Licht auf wahrgenommene Phänomene werfen.

Differenziert beschreibt sie beispielsweise, welche Unterschiede es zwischen Introvertiertheit, Scheu, Zurückhaltung und sozialen Ängsten gibt. So erklärt sie, wie wichtig das Erröten für das Zusammenleben ist, auch wenn es der Einzelne als sehr unangenehm empfindet.

Sehr spannend sind auch die Ausführungen hinsichtlich der Einschätzung, inwieweit wir Menschen unsere Persönlichkeit durch Lernen und Trainieren anderer Verhaltensweisen verändern können und welche Auswirkungen dies auf unsere Gesundheit hat. Cain schafft es, durch nuancierte Beschreibungen neue Einsichten zu fördern und so feste Überzeugungen in Frage zu stellen.

Doris Brandt

Susan Cain: Still. Die Kraft der Introvertierten. Wilhelm Goldmann Verlag, München 2013, 464 Seiten



Illustration
Doris Brandt





Hannelore Bauersfeld bei ihrem letzten öffentlichen Auftritt am 5. Juni 2013 in der Villa Donnersmarck

Stets unterwegs mit ihrer Kamera, dokumentierte sie darüber hinaus alles, was ihr gefiel oder ihrem Humor entsprach.

Ihr Steckenpferd war die Berliner Behindertenpolitik, über deren Themen sie auch in der WIR gerne schrieb. „Frau Bauersfeld hatte sich über viele Jahre hinweg ehrenamtlich im Behindertenbeirat des Bezirks Charlottenburg-Wilmersdorf, im Fahrgastbeirat des Berliner Sonderfahrdienstes, der AG „Bauen und Verkehr barrierefrei“ bei der Senatsverwaltung für Stadtentwicklung sowie in zahlreichen weiteren Gremien mit großem persönlichen Engagement für die Belange von Menschen mit Behinderung eingesetzt“, würdigt sie Jürgen Friedrich, Beauftragter für Menschen mit Behinderung im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf, dem Heimatbezirk von Hannelore Bauersfeld.

Hannelore Bauersfeld interessierte sich nicht nur leidenschaftlich für den Alltag und die Politik für Menschen mit Behinderung, sondern widmete sich in ihren letzten Lebensjahren der Musik. Zusammen mit ihrem Pianisten Heiko Krebs (†) belebte sie die Berliner Kleinkunstabühne mit französischen Chansons. Gerade in der französischen Sprache und in den gefühlvollen Texten berühmter Chansonniers fühlte sie sich zu Hause, erzählte sie uns einst. Von ihren Erlebnissen als Sängerin im Rollstuhl und Bühnen voller Barrieren für Rollstuhlfahrer berichtete sie gerne in den Redaktionssitzungen. Als „Hanni die Berlinerin“ betätigte sie sich als Netzaktivistin, kommentierte nicht nur die Facebookseite der Fürst Donnersmarck-Stiftung, sondern lebte einen Teil ihres Lebens interaktiv. Ob virtuell oder real, sie wird uns sehr fehlen!

**Ursula Rebenstorf
im Namen der Redaktion**

Immer voller Energie

Hanni die Berlinerin ist tot

Am 16. November 2013 ist unser langjähriges Redaktionsmitglied Hannelore Bauersfeld im Alter von 72 Jahren überraschend verstorben. Noch für diese Ausgabe war sie der „Spiritus rector“ und plante einige Artikel. Lebhaftige Dispute, sei es auf dem Papier oder in unseren Redaktionssitzungen, trug sie stets mit Witz und Geist aus. Ihr Markenzeichen waren kritische Betrachtungen, ihre Schlagfertigkeit und ihr Humor gaben ihren Texten Authentizität.

Programm

Vielfalt bis zum Zuckerhut – Das neue Programm der Villa Donnersmarck

Die Villa Donnersmarck startet in die neue Veranstaltungssaison: Am 13. Januar 2014 erscheint das neue Programm des Bereichs Freizeit, Bildung, Beratung, wie gewohnt zweigeteilt: Im Programmheft findet man alle Gruppenangebote und Informationen zu Beratung, Peer Counseling und die Treffpunkte der Selbsthilfe. Das praktisch gefaltete Veranstaltungsprogramm für die erste Jahreshälfte gibt es dazu als Einleger zum Herausnehmen und in die Tasche stecken, mit allen Terminen zu Festen, Fortbildungen, Kultur und Diskussionen. Zum traditionellen Vil-

la-Sommerfest geht es am 3. Juli 2014 thematisch diesmal nach Brasilien, passend zum Gastgeberland der Fußballweltmeisterschaft.

Für die Onlineversionen des Programms werden Freizeitaktivisten auf www.villadonnersmarck.de fündig. Mit dem QR-Code kommt alles direkt aufs Smartphone oder Tablet. Wer lieber blättert, bekommt das gedruckte Programm nach Bestellung kostenlos nach Hause geschickt.

*Bestellung, Infos und Anmeldung:
Villa Donnersmarck, Schädestr. 9–13,
14165 Berlin, Tel.: 030 - 847 187 0, Fax -23
E-Mail: villadonnersmarck@fdst.de*



SCHRITT FÜR SCHRITT NEUE WEGE IN DEN ALLTAG

DAS LEBEN NEU LEBEN LERNEN – vor dieser großen Herausforderung stehen Menschen, die eine Schädigung des Nervensystems erworben haben.

Im P.A.N. Zentrum für Post-Akute Neurorehabilitation bieten wir diesen Menschen nach Beendigung der medizinischen Rehabilitation die besten Bedingungen für ihren Weg zurück in den Alltag. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Neurologen, Neuro-Psychologen, Neuro-Pädagogen und Therapeuten, sowie durch die Einbeziehung aktueller Forschungsergebnisse erkennen wir das Potenzial jedes Einzelnen und schöpfen es aus.

Unser Ziel ist es, die Menschen wieder zu befähigen, ambulant und möglichst selbstständig zu leben. Vielen gelingt dieser Schritt innerhalb von 18 bis 24 Monaten. Aufgenommen werden können Menschen im Alter zwischen 18 und 55 Jahren.



P.A.N. ZENTRUM
FÜR POST-AKUTE NEUROREHABILITATION
IM FÜRST DONNERSMARCK-HAUS BERLIN-FROHNAU
EINE EINRICHTUNG DER FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG

Wildkanzelweg 28 | 13465 Berlin
Es berät Sie: Prof. Dr. med. Stephan Bamborschke
Leitender Arzt des P.A.N. Zentrums
Tel. (030) 40 606-231 | Fax (030) 40 606-340
E-Mail: bamborschke.fdh@fdst.de
www.panzentrum.de

FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG

Sie möchten regelmäßig die WIR lesen?

Die WIR erscheint zweimal im Jahr und wird Ihnen gerne kostenlos zugesandt. Bitte senden Sie uns den ausgefüllten Bestellcoupon oder faxen Sie eine Kopie an 030 - 76 97 00-30. Die WIR gibt es auch zum Download unter www.fdst.de



WIR 1/2012

- 40 Jahre Gästehaus Bad Bevensen
- Begeisterung ist inklusiv
- Mehr Dünger fürs Hirn
- Larper aus Leidenschaft
- Jahresempfang bei Hubert Hüppe
- Max lernt schwimmen
- Wenn der Traumprinz im Rollstuhl sitzt
- Ein Stoff zum Träumen



WIR 2/2012-1/2013

- Der dritte Preis zur Neurorehabilitation
- Teilhabe beginnt am besten im Bezirk
- Rotkäppchen im Rollstuhl
- Berliner Menschenrechtstag
- Dresden ist immer eine Reise wert
- Ein Hauch von Olympia in Berlin
- Behinderung – Chronik eines Jahrhunderts



WIR 2/2013

- Neuer Zugang zur Musik
- Malu Dreyer im Gespräch
- Wo bleibt das Wahlrecht für alle?
- Neues Projekt für Eltern mit Behinderung
- Götz Alys „Die Belasteten“
- Neue U-Bahn in Berlin
- Besuch des „Miniatur Wunderlands Hamburg“
- Ausflugstipp: Das Naturkundemuseum



Name

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

Fürst Donnersmarck-Stiftung
Öffentlichkeitsarbeit
Dalandweg 19

12167 Berlin

Ich möchte gerne regelmäßig und kostenlos die WIR erhalten

Ich möchte weitere Informations- und Veranstaltungsangebote der Fürst Donnersmarck-Stiftung

Ich brauche Exemplar(e)

der aktuellen Ausgabe

der Ausgabe 2/2013

der Ausgabe 2/2012-1/2013

der Ausgabe



DIE STIFTUNG IM WEB

Sie suchen die passenden Links,
um uns im Netz zu finden? Sie finden sie hier:
www.fdst.de/socialmedia

www.facebook.com/fdst.zu.berlin
www.facebook.com/Hotel.HausRheinsberg
www.facebook.com/villa.donnnersmarck
www.twitter.com/donnnersmarck1
www.youtube.com/user/fdstmittendrin
www.youtube.com/user/hausrheinsberg
www.flickr.com/hausrheinsberg
www.gplus.to/fdst

www.fdst.de

Impressum

WIR – Magazin der Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Herausgeber

Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Redaktionsleitung

Thomas Golka/Ursula Rebenstorf

Fürst Donnersmarck-Stiftung

Dalandweg 19, 12167 Berlin

Tel.: 0 30 - 76 97 00-27; Fax: -30

E-Mail: wir@fdst.de; Internet: www.fdst.de

Gestaltung bleifrei Texte + Grafik

Titel Foto: Thomas Golka

Druck Nordbahn gGmbH, Werkstatt für Behinderte

Erscheinungsweise zweimal im Jahr

Redaktionsschluss dieser Ausgabe 6. Dezember 2013

Fotos Thomas Golka, Ursula Rebenstorf, Helga Hofinger, bsberlin/reinhard tank, Marko Groebe, Kolja Matzke, Monika Holfeld, Juliane Eichhorst, Heike Oldenburg, Sabine Lutz, Eva Kröcher, Alfons Sperl, Thomas Boldin, Solms Schipke, Malte Wehr, Sean Bussenius, Stephan Wällocha (WA), Nico Maack (N), Linus Lintner, Wikipedia, mit freundlicher Genehmigung vom Verlag modernes lernen GmbH & Co KG, der Verlagsgruppe Droemer Knauer, der Presseabteilung von Mc Donalds, der Verlagsgruppe randomhouse, vom Verlag Droemer & Knauer, vom Wilhelm Goldmann Verlags, der BDH-Klinik Elzach, von Fionn Ziegler, Archiv der Fürst Donnersmarck-Stiftung

Illustration Doris Brandt

DIE FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG UND IHRE TEILBEREICHE

Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Dalandweg 19, 12167 Berlin

Tel.: 0 30 - 76 97 00-0

Fürst Donnersmarck-Haus P.A.N. Zentrum

Wildkanzelweg 28, 13465 Berlin

Tel.: 0 30 - 4 06 06-0

Wohnheim am Querschlag

Am Querschlag 7, 13465 Berlin

Tel.: 0 30 - 40 10 36 56

Ambulant Betreutes Wohnen

Wohngemeinschaften und

Betreutes Einzelwohnen

Babelsberger Str. 41, 10715 Berlin

Tel.: 0 30 - 85 75 77 30

Ambulanter Dienst

Oraniendamm 10-6, Aufgang A

13469 Berlin

Tel.: 0 30 - 40 60 58-0

Freizeit, Bildung, Beratung Villa Donnersmarck

Schädestr. 9-13

14165 Berlin

Tel.: 0 30 - 84 71 87-0

blisse

Blissestr. 12 / Ecke Wilhelmsaue

10713 Berlin

Tel.: 030 - 847 187 50

Wohnanlage für Behinderte

Zeltinger Str. 24, 13465 Berlin

Tel.: 0 30 - 4 01 30 28

Gästehaus Bad Bevensen

Alter Mühlenweg 7

29549 Bad Bevensen

Tel.: 0 58 21 - 9 59-0

Reisebüro

Blissestr. 12, 10713 Berlin

Tel.: 0 30 - 8 21 11 29

HausRheinsberg Hotel am See

Donnersmarckweg 1

16831 Rheinsberg

Tel.: 03 39 31 - 3 44-0

FDS Gewerbebetriebsgesellschaft mbH

Hausverwaltung/Vermietung

Amalienstr. 14, 12247 Berlin

Tel.: 0 30 - 7 94 71 50



SELBSTBESTIMMT LEBEN. WIR UNTERSTÜTZEN SIE – ZUVERLÄSSIG.

Ambulanter Dienst der Fürst Donnersmarck-Stiftung

Assistenz | Beratung | Pflege | Behandlungspflege | Hilfe im Haushalt



Wir informieren Sie gern:
Oraniendamm 10-6 | Aufgang A
13469 Berlin

Tel. (030) 40 60 58 0

amb.dienst@fdst.de

www.fdst.de/ambulanter-dienst

