

Geistes **BLITZ**

Die Klient*innenzeitung der  Perspektive
Zehlendorf e.V.



Weihnachten

Immer wieder eine
besondere Zeit

Interview

Bereichsleiter
Daniel Maasfeld

Portrait

Studio-Musiker
Michael Boche

Liebe Leser*Innen,

wie es mittlerweile unsere Tradition ist, erscheint auch 2022 die letzte Ausgabe zur Weihnachtszeit.

Auch dieses Corona-Jahr war wieder eine Herausforderung für jeden von uns, und das auf seine persönliche Art und Weise. Dazu kam noch der schreckliche, menschenunwürdige Angriffskrieg auf die Ukraine. Wann werden die Menschen endlich verstehen, dass man mit Krieg keinen Frieden erzwingen kann?

Unsere aktuelle Ausgabe beginnt mit einem Nachruf auf unseren kürzlich verstorbenen Redaktionskollegen Dieter Frank. Er war uns allen eine ständige Quelle an Überraschungen und Wissen. Wir bedauern sein Fehlen in der Redaktion und darüber hinaus.

Weiter geht es mit einem Interview. Der neue Bereichsleiter des Wohnverbundes Zehlendorf Mitte (VZM), Herr Maasfeld, hat sich mit unserem Redakteur Herrn Boche zu einem Interview getroffen, in dem Herr Maasfeld sich, seine Arbeit und sein Team vorstellt.

Da Weihnachten ja eine besondere Zeit ist, hat sich auch unsere Redakteurin Frau Ihlefeldt dem Thema mit ihrem Artikel etwas genauer angenommen.

Weihnachten wird auch im Wohnverbund IBW 50+ der Perspektive Zehlendorf e. V. gefeiert. Darüber und wie das Weihnachtsfest dort gestaltet wird, berichtet unsere Redakteurin E.M.L. Sie hat sich auch um die Fotografie des Zeitungscovers verdient gemacht. Danke nochmals dafür.

Nach so viel Weihnachtsthemen kommt uns ein wenig Gelassenheit gerade recht. Unser hausinterner Hobby-

Philosoph hat sich genau diesem Thema gewidmet und nimmt uns mit auf eine Reise ins Land der Gelassenheit und ihrer Zehn Gesetze.

Wie es unser Brauch ist, portraituren wir Künstlerinnen und Künstler der Perspektive Zehlendorf e. V. Denn wir Klient*innen sind mehr als nur die Summe unserer Erkrankungen und Diagnosen. Diesmal eröffnet uns der Studio-Musiker M. Boche einen Einblick in seine Welt der Musik. Die Musik begleitet ihn bis zum heutigen Tag und dient ihm als Seelennahrung, Trostspender und Gefühlskatalysator für die eine oder andere Fantasiereise. Auch lädt Herr Boche uns herzlich ein, seiner Auswahl an Weihnachtsmusik beizuwohnen. Der eine oder andere Geheimtipp ist jedenfalls dabei.

Auch der Chorgesang ist unserem Hobby-Studio-Musiker nicht unbekannt. So hat er es sich nicht nehmen lassen, uns die Geschichte der Chormusik zu erläutern.

Frau Ihlefeldt nimmt uns nochmals mit auf einen Exkurs zum Thema Silvester und der Frage, was ist eigentlich Silvester und warum feiern wir Silvester?!

Die Buchtipps kommen natürlich auch nicht zu kurz. Vorgestellt werden auch diesmal wieder zwei Neuerscheinungen aus dem Literaturbetrieb.

Es ist uns hoffentlich gelungen, Euch, liebe Leser*innen, einen sehr interessanten und abwechslungsreichen bunten Teller an Themen zusammenzustellen. Wir freuen uns, dass wir pünktlich vor Weihnachten unsere Begeisterung an Euch weitergeben können.

Frohe Weihnachten und ein gesundes neues Jahr 2023 wünscht Euch

Eure Redaktion vom GeistesBlitz

Impressum

Redaktion „Geistesblitz“
Perspektive Zehlendorf e. V.
Potsdamer Chaussee 68 A
14129 Berlin
Tel. 030 224 45 40 61

Redaktion:
Michael Boche,
Günter Conrad,
E.-M. L.,
Barbara Ihlefeldt,
Smiley

Mitarbeit: I. Ruhl (verantwortlich)
Layout, Korrektur: A. Rühle
Erscheinungsweise: 3-4 x jährlich
Druck: Online-Druck GmbH & Co. KG,
Krumbach



Ein freier Geist

Unser langjähriges Redaktionsmitglied Hans-Dieter Frank ist im September verstorben.

Seit Februar lebte Herr Frank in einem Pflegeheim, blieb den Klient*innen und Mitarbeiter*innen der Perspektive Zehlendorf aber weiter verbunden. Herr Frank zeichnete sich durch seine sehr ausgeprägte Persönlichkeit aus. Wir mochten ihn sehr. Es hat uns sehr berührt, dass er von uns gegangen ist – und das in gleich zweierlei Hinsicht. Erstens, dass er aufgrund seiner gesundheitlichen Disposition einen intensiveren Betreuungsschlüssel benötigte und demzufolge von der Perspektive Zehlendorf in ein Pflegeheim wechselte, und zweitens, dass er für uns doch zu früh verstorben ist.

Im Laufe der Jahre haben einzelne Redaktionsmitglieder Herrn Frank sowohl auf Klient*innenreisen als auch in der Redaktion des GeistesBlitz als Redakteur erleben dürfen. In ihm steckte viel intellektuelles Potential, das sich z. B. sowohl durch seine Liebe zum Schachspiel manifestierte, als auch durch seine Gabe, Dinge zu hinterfragen. Viel zu kurz war die Zeit, in der er Teile seines Lebens für den GeistesBlitz niederschrieb. Zum Ende hin veröffentlichte er in unserer Klient*innenzeitung selbst erdachte Kurzgeschichten.

Lieber Dieter, egal wo du jetzt auch bist, du wirst immer in unseren Herzen bleiben.

Die Redaktion



Nachruf auf meinen langjährigen Freund Hans-Dieter Frank

Dieter war ein zuverlässiger und treuer Freund, mit dem ich viel zusammen erleben durfte.

Sei es bei seinem Lieblingsspiel „Rummy-Cup“ oder bei regelmäßigen Treffen.

Wir haben viel unternommen und ich konnte ihn bis zu seiner letzten Lebensphase begleiten.

Dafür bin ich dankbar.

Er hat sich bis zum Schluss nicht unterkriegen lassen. Er ging mit gutem Beispiel und Optimismus voran trotz vieler körperlicher Gebrechen. Ich werde ihn nicht vergessen.

Ruhe in Frieden, Dieter!

Dein Freund Andreas

Interview mit Bereichsleiter Daniel Maasfeld

GeistesBlitz: Herlich Willkommen, Herr Maasfeld, zu unserem Interview für den GeistesBlitz. Wie mir aus verschiedensten Klient*innenkreisen bekannt geworden ist, kennen viele Sie als neuen Bereichsleiter des Verbunds Zehlendorf Mitte noch gar nicht. Das wollen wir jetzt gerne ändern. Deshalb möchte der GeistesBlitz Sie, Herr Maasfeld, ein Kleinwenig portraituren, damit auch alle Klient*innen der Perspektive Zehlendorf Sie kennenlernen können. Mal kurz zu Ihrer Person, Herr Maasfeld: Wie alt sind Sie?

Daniel Maasfeld:
45 Jahre.

Wo haben Sie gearbeitet, bevor Sie zur Perspektive Zehlendorf kamen?

Ich bin seit über 20 Jahren in der Psychiatrie tätig und habe in den verschiedensten psychiatrischen Kontexten gearbeitet: nach meinem Berufsstart im Rahmen der Eingliederungshilfe zunächst in Kassel, und in Berlin-Lichtenberg war ich mehrere Jahre in einer Tagesklinik in Berlin-Mitte, danach als Sozialdienstleitung im Klinikum Am Urban in Kreuzberg und



Bereichsleitung VZM Daniel Maasfeld

zuletzt als Bereichsleitung bei einem gemeindepsychiatrischen Träger in Weißensee beschäftigt.

Sie haben also schon 20 Jahre Berufserfahrung. Was ist genau Ihre Berufsbezeichnung?

Ich bin Diplom-Sozialarbeiter/Sozialpädagoge. Außerdem habe ich einen Master in Sozialmanagement.

Wie lange sind Sie jetzt schon in der Perspektive Zehlendorf als Nachfolger von Herrn Pareigis tätig?

Seit dem 1. Februar 2022.

Wieso haben Sie sich für die Perspektive Zehlendorf entschieden? Es gibt ja ganz viele Träger. Warum haben Sie sich die Perspektive Zehlendorf ausgesucht?

Ich fand das Angebot, die Tradition und das Aufgabefeld der Perspektive Zehlendorf sehr attraktiv und spannend. Ein Verein, nicht zu klein und nicht zu groß. Eine Kombination aus Teamleitung und der Arbeit mit den Klient*innen.

Sie erwähnten gerade, dass Sie das Angebot der Perspektive Zehlendorf sehr spannend fanden. Was war es denn genau, was sie spannend fanden?

Ich finde die vielfältigen Angebote wie diverse Wohn- und Betreuungsprojekte, Tagesstätte, Kontakt- und Beratungsstelle sowie den Fokus auf Arbeit und Beschäftigung sehr gut.

Ich möchte noch mal zurückkehren zu meiner Frage bezüglich der Nachfolge von Herrn Pareigis. Was sind Ihre Vorstellungen in Bezug auf Ihre Tätigkeit als Bereichsleiter des

betreuten Einzelwohnens? Möchten Sie den Stil von Herrn Pareigis fortführen oder haben Sie neue Ideen, die Sie gerne einbringen bzw. umsetzen möchten?

Ich habe Herrn Pareigis persönlich nicht kennengelernt. Demzufolge kenne ich auch seinen persönlichen Stil nicht.

Ich habe hier ein tolles Team und gut funktionierende Abläufe vorgefunden. Ich habe jetzt nicht vor, alles auf dem Kopf zu stellen.

Es hätte ja gut sein können. Ich habe ja gesehen, Sie bieten eine neue Gruppe an. Dieses Gruppenangebot war mir nämlich neu. Das habe ich so noch nicht im Verein wahrgenommen.

Ich lege sehr großen Wert auf Partizipation, auf Teilhabe. Auf Personorientierung, auf Sozialraumorientierung, Zusammenarbeit auf Augenhöhe.

Wie Sie eingangs erwähnten, haben Sie schon Erfahrungen als Leiter von Gruppen. Was waren das für Gruppen, die Sie angeboten haben?

Ich habe Achtsamkeitsgruppen, eine Gruppe zu alltagspraktischen Themen für junge Erwachsene, Entspannungstrainings (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation) und Skillsgruppen im Rahmen der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) angeleitet.

Mit wie vielen Teammitgliedern arbeiten Sie im BEW zusammen?

Wir haben drei Bürostandorte. Hier an diesem Standort haben wir auch eine therapeutische Wohngemeinschaft. Wir hier sind vier Mitarbeiter*innen und in den beiden anderen Büros sind einmal drei und einmal vier Mitarbeiter*innen.

Eine weitere Mitarbeiterin bietet eine Kunsttherapiegruppe an.

Gibt es für diese Wohngemeinschaft eine Altersbegrenzung? Oder kann da jeder, egal welchen Alters, einziehen?

Diese WG hier im Haus richtet sich eher an junge Erwachsene. Ansonsten haben wir ja noch das Betreute Einzelwohnen, und da gibt es keine Altersbegrenzung.

*Sie als Leiter arbeiten also in der Betreuung voll mit und sind nicht als Teamleiter außenvor. Wie sieht so ein Arbeitstag als Teamleiter aus? Könnten Sie das unseren Leser*Innen kurz skizzieren?*

Es gibt natürlich viel Organisatorisches zu erledigen. Es sind z. B. die Fortbildungen und die Urlaube der Mitarbeiter*Innen zu planen und zu organisieren. Krankheitsvertretungen müssen geplant und organisiert werden.

Wenn es mal zu Konflikten kommt, müssen diese natürlich angemessen besprochen und geklärt werden. Auf der Leitungsebene treffe ich mich natürlich auch zu gemeinsamen Gesprächen mit den anderen Bereichsleiter*innen und der Geschäftsführung.

*Sie sprachen gerade den Themenkomplex „Konflikte“ an. Wie ist Ihre Erfahrung in Bezug auf Konflikte zwischen Klient*innen und Betreuer*erinnen oder auch unter den Klient*innen?*

Ich frage deshalb nach, weil mein Eindruck auch nach zwölfjähriger Erfahrung in der Perspektive Zehlerndorf e. V. ein sehr positiver ist. Das heißt, ich erlebe so gut wie kaum Konflikte.

Wir alle sind Menschen. So haben wir auch alle unsere eigene Persönlichkeit und unsere ganz persönliche Sichtweise. Ein Leben ohne Konflikte wäre seltsam. Natürlich gibt es auch bei uns Konflikte, aber in einem moderaten Ausmaß.

*Gibt es Wünsche in Bezug auf die Betreuung von Klient*Innen? Gibt es da was?*

Ja, ich wünsche mir noch mehr Beteiligung und Partizipation auf der Tagesordnung. Ich möchte gerne die Klient*innen als Expert*innen in eigener Sache wissen und sie aus dieser Sichtweise heraus unterstützen.

*Herzlichen Dank, Herr Maasfeld, für dieses sehr angenehme und informative Gespräch. Unsere Leser*Innen werden es zu schätzen wissen.*

Die Redaktion des GeistesBlitz bedankt sich recht herzlich bei Herrn Maasfeld.

Das Interview führte M. Boche, Redakteur beim GeistesBlitz, am 26.10.22 um 15:36 Uhr. Es wurde per Audio-Recording aufgenommen, so dass es danach transkribiert werden konnte.



Weihnachten – eine besondere Zeit

Ich sitze mit einem Becher Kaffee an meinem Tisch am Fenster und sehe den ersten Schnee dieses Jahres fallen. Sanft und träge trudeln die ersten kleinen Flocken beinahe schüchtern herab und bleiben nicht lange sichtbar liegen. Ich empfinde es als tröstlich, noch Schnee erleben zu dürfen. Etwas, was in der Zukunft der Menschheit vielleicht irgendwann nie wieder stattfindet. Aber ich schweife ab.

Der erste Schnee des Jahres lässt mich immer auch an die bevorstehende letzte Zeit des Kalenderjahres denken: Advent, Weihnachten, Sylvester. Weihnachten im Besonderen – ist es doch die Zeit, die für uns alle mitunter auch die allerstressigste bzw. emotionalste sein kann. Einige von uns ziehen sich vielleicht komplett zurück, um sich in einer für sie sicheren Umgebung mit völlig anderen Sachen zu beschäftigen. Denn wenn diese ganz speziellen Feiertage erstmal vorbei sind, kann man vielleicht schon wieder etwas entspannter

dem tatsächlichen Jahresende entgegenblicken.

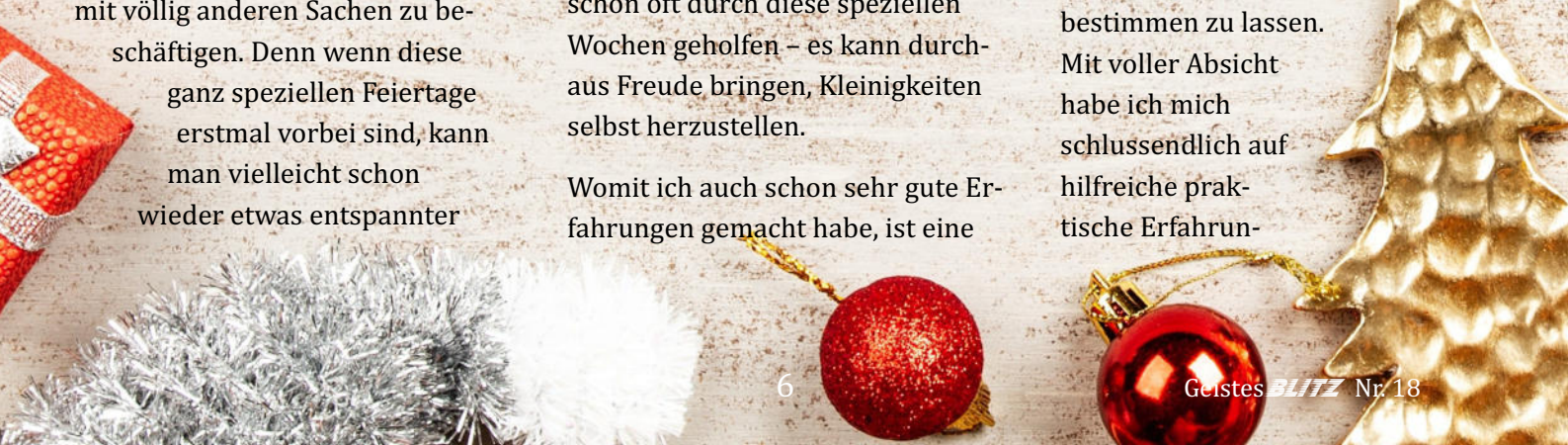
Bei mir beginnt zur Adventszeit ein Gemisch aus vielen verschiedenen Erinnerungen, übernommenen Ritualen und sehr unterschiedlichen Emotionen zu entstehen, welches sich zwischendurch auch als wilder Tanz zu lauter (und ausdrücklich nicht weihnachtlicher) Musik wieder abbaut. Das kann wirklich sehr entspannend sein. Allerdings genieße ich auch gerne viele leckere Dominosteine, Marzipankartoffeln und Stollenkonfekt. Einfach toll, diese süße Zeit. Öfter als zu anderen Zeiten im Jahr treffe ich mich gerne mit einer guten Freundin nur zum Tee und Quatschen, während Teelichter für eine sehr gemütliche Atmosphäre sorgen. Auch Basteln (z. B. Fröbelsterne) oder Kekse backen hat mir schon oft durch diese speziellen Wochen geholfen – es kann durchaus Freude bringen, Kleinigkeiten selbst herzustellen.

Womit ich auch schon sehr gute Erfahrungen gemacht habe, ist eine

Art Aromatherapie. Hierbei können zum Beispiel frische Orangen- und /oder Mandarinschalen auf der Heizung für einen tollen Geruch sorgen, der auch die Laune heben kann.

Wer mit Raumluftbefeuchtern herumprobiert, dem empfehle ich auch hier, einige wenige (3-5) Tropfen Orangen- oder Zitronenöl dazuzugeben (möglichst reine ätherische Öle, keine Parfüm-Öle oder Mischungen). Diese ätherischen Öle gibt es inzwischen auch für kleines Geld in jedem Drogeriegeschäft in der Kerzenabteilung.

Abschließend möchte ich noch mitteilen, dass es zwar einfach war, diesen Artikel schreiben zu wollen, es aber nicht leicht war, es zu tun: darüber schreiben, sich zu erinnern, die Erinnerung nicht die Gegenwart bestimmen zu lassen. Mit voller Absicht habe ich mich schlussendlich auf hilfreiche praktische Erfahrungen





Welches Gericht gibt es bei Ihnen traditionell Heiligabend?



Kartoffelsalat mit Bockwurst, Buletten oder Berliner Knackern



gen konzentriert und nicht auf persönliche (und vielleicht schlimme Erinnerungen). Denn das Vergangene liegt hinter mir und manchmal schaue ich zurück, um in meinem Inneren zu sehen und zu fühlen, was mich alles hat menschlicher werden lassen. Nur einen Moment, um den nächsten Moment zu nutzen, ganz im Hier und Jetzt sein zu dürfen – es vielleicht sogar zu genießen: den Tee, das Kerzenlicht, die Dominosteine und die wilde Musik.



Scampi



Lachs- und Krabbencocktail

Ich wünsche Euch allen in dieser Zeit ein menschlich offenes, interessantes und besonnenes Miteinander – für Frieden und Gesundheit auf jeder Ebene.

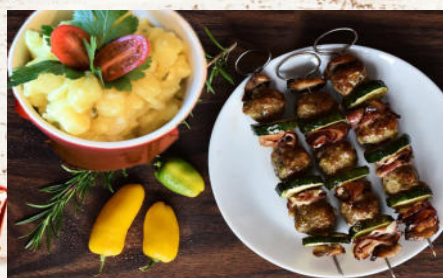
Von Herzen,
Barbara Ihlefeldt



Gans mit Rotkohl und Klößen



Pute mit Beilagen



Schaschlik mit Kartoffelsalat



Fischsuppe (Bouillabaisse) und zum Nachtisch Tiramisu



Thema: Gelassenheit

Lass uns danach streben, die Gelassenheit zu erreichen, die unvermeidlichen Dinge anzunehmen, den Mut, die Dinge zu ändern, die wir können, und die Weisheit, eines voneinander zu unterscheiden.

(Franz von Assisi, 1182 – 1226)

Hallo und guten Tag euch allen! Ich möchte Euch auch diesmal wieder recht herzlich zu einer neuen Folge der Philosophischen Seite begrüßen. Seid willkommen!

Weihnachten steht vor der Tür. Wenn das kein guter Grund ist, gelassen zu bleiben! Daher möchte ich mich, mit Euch zusammen, in der neuen Ausgabe des Geistes-Blitz dem Thema der Gelassenheit zuwenden.

Wir alle kennen die Sprüche, wie z. B. „Bleib doch mal gelassen. Mit Ge-

lassenheit geht alles viel leichter“ usw. Aber wie genau funktioniert eigentlich Gelassenheit und was ist das überhaupt?

Das Wort „Gelassenheit“ stammt aus dem mittelhochdeutschen „gelāzenheit“ (Gottergebenheit). Gelassenheit bedeutet „das seelische Gleichgewicht bewahrend“. Viele Menschen reden darüber. Wir als Philosophen gehen den Dingen auf den Grund. Denn wir wollen wissen und verstehen, was sich hinter diesem Begriff eigentlich verbirgt und wie wir die Gelassenheit in unserem täglichen Leben anwenden können.

Auf geht's. Beginnen wir unsere spannende Reise ins Land der Philosophie.

Gelassenheit: Abgeklärtheit, Ausgeglichenheit, Besonnenheit, Be-

schaulichkeit, Gleichmut. Dies sind nur einige der Begrifflichkeiten, die man mit der Gelassenheit verbindet.

Wikipedia schreibt dazu: Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe ist eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Stress, innerer Unruhe, Aufgeregtheit und Nervosität.

Während Gelassenheit den emotionalen Aspekt betont, bezeichnet Besonnenheit die überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit, die besonders auch in heiklen Situationen dem Verstand die Oberhand behalten lässt, also den rationalen Aspekt innerer Ruhe.

Antike Philosophie:

Bei Platon erscheint als sokratische Tugend, die besonnene Gelassenheit. Während Platon das Staunen als ersten Pathos der Philosophie rühmt, betont z. B. Horaz, dass der Weise, weil er die Gründe kennt, nicht staune wie der Alltagsmensch, sondern sich nur über das Ungewöhnliche wundere. Konkreter wird Horaz mit dem Ausspruch: „Selbst wenn die zerborstene Welt einstürze, werden die Trümmer einen Furchtlosen treffen.“

Seneca hat sich in einer seiner Schriften „De Tranquillitate Animi“ (Über die Ausgeglichenheit der Seele / die Ruhe der Seele) schrift-

lich zur Gelassenheit geäußert. In diesem Aufsatz geht es um einen Dialog, der Senecas Freund betrifft. Behandelt wird in Briefform der Zustand der rationalen Seele seines Freundes Annaeus Serenus und wie man ihn von dem Ekel, der Angst und den Sorgen vor dem Leben heilen kann.

Aber verlassen wir jetzt gemeinsam die philosophische Antike und wenden uns der Neuzeit zu.

Die Philosophie des 20. Jahrhunderts

Im 20. Jahrhundert hat sich Martin Heidegger stark mit dem Thema „Gelassenheit“ auseinandergesetzt.

Da wären drei grundlegende Werke von M. Heidegger zu nennen:

- Zur Erörterung der Gelassenheit. - Aus einem Feldweggespräch 1944/45
- Die Frage nach der Technik, 1953
- Gelassenheit, 1955

Heidegger bringt den Begriff der Gelassenheit in Verbindung mit dem Begriff „Heimat“ und der aufkommenden Technikbegeisterung des 20. Jahrhunderts, bei der die Gelassenheit verloren zu gehen scheint.

Kommen wir nun zur Praxis der Gelassenheit und ihrer 10 Gebote:

Die zehn Gebote der Gelassenheit

1. Leben: Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben, ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Sorgfalt: Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern ... nur mich selber.

3. Glück: Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die anderen, sondern auch für diese Welt.

4. Realismus: Nur für heute werde ich mich den Umständen anpassen, ohne zu verlangen, dass sich die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

5. Lesen: Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben notwendig ist, so ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

6. Handeln: Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.

7. Überwinden: Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinem Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

8. Planen: Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln schützen: vor der Het-

ze und vor der Unentschlossenheit.

9. Mut: Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

10. Vertrauen: Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten – dass die gütige Vor-siehtung sich um mich kümmert, als gebe es sonst niemand auf dieser Welt.

Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jeden Tag zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und mit Geduld.



Die zehn Gebote der Gelassenheit sind auch als Dekalog der Gelassenheit bekannt. Sie werden Papst Johannes XXIII. (1881-1963) zugeschrieben und gelten als Angebot für eine einfache und unkomplizierte Lebensphilosophie.

Nach dem ich euch jetzt die zehn Gebote der Gelassenheit vorgestellt habe, möchte ich Euch noch abschließend von meinem ganz privaten Umgang mit der Gelassenheit berichten:

Da wären zum Einen die immer wiederkehrenden Übungen durch die Meditation, des weiteren die Beschäftigung mit dem großen Thema „Philosophie“. Gefolgt von guten Gesprächen mit meinem Betreuer. Ferner meine neu erlernten Verhaltensweisen umzusetzen, die da sagen, ich muss nicht sofort reagieren, kann aus der Situation rausgehen, Abstand gewinnen und dann entscheiden. Ich kann bei mir bleiben und muss nicht immer alles gleich auf mich beziehen.

Durchatmen, spazieren gehen, schwimmen gehen, Rad fahren, den aufgewühlten Emotionen ein Ventil geben und es nicht an mir oder anderen Lebewesen auslassen. Balance zu halten ist für mich ein sehr wichtiges Richtmaß geworden. Halte ich meine Balance, bin ich gelassener und meine Lebensqualität steigt – so meine Erfahrung.

Soooo, meine lieben Freunde und Freundinnen der Philosophie. Ich komme für dieses Mal zum Ende und wünsche Euch eine entspannte und gelassene Weihnachtszeit.

Auf Kommentare und Anregungen freuen wir uns immer. Schreibt doch einfach mal Eure Meinung auf und schickt sie an die Redaktion des GeistesBlitz oder direkt an den Hobby-Philosophen: Michael Boche, Mibo1_2000@yahoo.de

Kommt gut ins neue Jahr!
Euer Michael (Hobby-Philosoph)

Verwendete Quelle: Wikipedia

Portrait

In un
ste

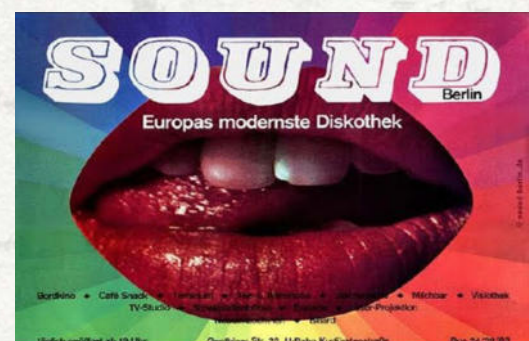
Herr Boche lebt seit zwölf Jahren im Betreuten Einzelwohnen und hat ein eigenes Musik-Studio.

Er wuchs in einem Haushalt auf, in dem die Familie gerne und viel Musik hörte. Vom Schlager über die Klassik bis hin zur Beatmusik der 1960er-Jahre. Seine Mutter arbeitete zeitweilig in den 60er-Jahren im Hamburger „Star Club“.

Da er mit Musik aufgewachsen ist, hat ihn diese auch sehr stark geprägt, so dass er in jungen Jahren in einem Blockflötenchor das Spielen der Blockflöte und das Notenlesen erlernte.

Mit ca. 13 Jahren kam er durch seinen Cousin mit der damaligen progressiven Musik der 70er Jahre in Kontakt und besuchte sogar mit seinem Cousin, der in der Diskothek „Sound“ arbeitete, die Diskothek. Für ihn eröffnete sich dort eine komplett neue Musikwelt. Voll von Tönen der Rock- und elektronischen Musik. Es war ein einschneidendes Erlebnis, das ihn bis heute prägt.

In den 70er Jahren entstand dann auch der Wunsch, Rockmusiker zu werden. Als er dann ständiger Be-



des Hobby-Studio-musikers Michael Boche

unserer Reihe KünstlerInnen der Perspektive-Zehlendorf e.V.
llen wir diesmal den Hobby-Studio-Musiker M. Boche vor.

sucher der Diskotheken wurde, reifte der Gedanke und Wunsch heran, DJ zu werden. Zuerst legte er auf Familienfeiern Schallplatten in Reihenfolge auf, was ihm sehr viel Spaß bereitete. Das führte letztendlich dazu, dass er in den 90er-Jahren seinem Wunsch, beruflich als DJ zu arbeiten, umsetzen konnte.

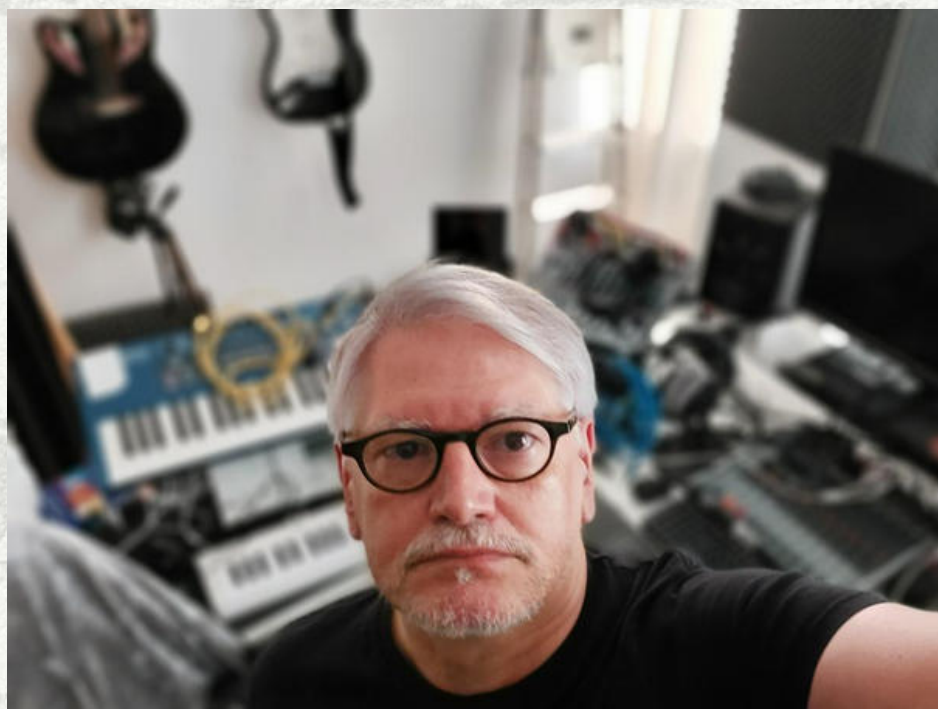
Durch die intensive Beschäftigung mit den verschiedensten Musikgattungen entstand der Wunsch, selber elektronische Musik zu machen und sich ein eigenes Heimstudio aufzubauen.

Das erste Studio entstand während seiner Zeit als DJ in den 90er-Jahren. Das zweite Studio entstand in der Zeit von 2020 bis 2022 und existiert bis zum heutigen Tag.

Soweit zu der kurzen Musik-Vita von M. Boche (aka MiBo). Aber nun lassen wir Herrn Boche selbst zu Wort kommen.

Ja, erstmal herzlichen Dank dafür, dass der GeistesBlitz mich, M. Boche als Künstler der Perspektive Zehlendorf e. V., porträtiert. Ich freue mich sehr, euch von meinem Hobby und Lebenstraum zu berichten.

Vorweg möchte ich mich aber erstmal ganz doll bei der Perspektive Zehlendorf e. V. bedanken. Warum? Weil es mir ohne die langjährige psychosoziale Betreuung nicht möglich gewesen wäre, an den Punkt zu kommen, mir meinen lang ersehnten Lebenstraum, ein



eigenes, selbst finanziertes Musik-Studio, zu erfüllen.

Aber nun zu euren Fragen ...
Schießt los!

GeistesBlitz: *Seit wann machen Sie Musik?*

Konkret hat es in der Grundschule angefangen. Ich war so ca. acht, neun Jahre alt. Das war ca. 1969. Ich war damals in einem Blockflötenchor. Ich habe zu dieser Zeit sowohl im Schulunterricht als auch privat zu Hause auf einem elfenbeinfarbenen Barockflötenimitat das Blockflötenspiel erlernt. Dazu kam das Spielen nach Noten, so dass ich Weihnachten sogar nach Noten Weihnachtslieder gespielt habe.

Konkret wurde es dann 1980. Ich lebte damals in Kreuzberg in einer betreuten Jugend-WG vom Sozial-

hilfe-Bund e.V. in der Hedemannstraße. Im Keller gab es einen Proberaum, den eine andere WG nutzte. Die waren vom Jugend-Wohnen im Kiez e. V. Die Band, die dort probte, hatte einen Jazz-Drummer. Er hieß Zynar. Er brachte mir die Grundlagen des Schlagzeugspiels bei.

So begannen meine ersten Erfahrungen mit dem Spielen von Rock-Musik als Drummer in einer Band. Die Band bestand aus Detlef, Frank und mir, alle drei Kinder vom Bahnhof Zoo, und Daniel, der Sohn des Vereinsleiters Sigo. Wir hatten sogar einen Auftritt. Mann, war ich aufgeregt! Von da an wurde das Spielen von Instrumenten immer konkreter. Als ich mit der WG dann nach Skandinavien fuhr, hatte ich sehr viel Zeit, allein oder mit anderen, z. B. Frank, Detlef und Daniel, Gitarre zu spielen. ▶

Portrait des Hobby-Studiomusikers Michael Boche

Ca. 1990 nahm ich einen Kredit auf und kaufte mir die ersten eigenen Studio-Instrumente. E-Gitarre, Drum-Computer Roland Tr-505, Casio-Keyboard, elektrische Orgel, Mischpult, Kopfhörer, Bandmaschine, Tascam-Porta-Studio mit Speicherkarte. So fing alles an. Das war Anfang der 90er Jahre.

Zu welchem Genre gehört die Musik, die Sie machen?

Ganz klar: elektronische Musik – man sagt im Volksmund Computermusik dazu.

Tauscht man sich als Studio-Musiker auch mit anderen Musikern aus?

Aber ja. Sowohl in der Perspektive Zehlendorf e. V. als auch außerhalb des Vereins. Es gab schon interessante Begegnungen, wenn auch nur flüchtig. Es gibt und gab interessante Personen. Privat tausche ich mich aktuell u. a. mit meinem Nachbarn aus. Der ist auch Elektro-Freak. Er hat auch ein anspruchsvolles Heim-Studio. Was ein Zufall?!!

Haben Sie ein Musikinstrument gelernt oder sind Sie direkt in die elektronische Musik eingestiegen?

Wie ich im Einleitungstext erwähnte, habe ich in der Grundschule das Spielen eines Instrumentes erlernt. Das Gitarre spielen habe ich mir selber beigebracht. Die Grundlagen

des Schlagzeugspiels bekam ich wie erwähnt von einem jungen Jazz-Drummer beigebracht. Alle weiteren Instrumente habe ich mir als Autodidakt selbst beigebracht. Dabei hat mir meine jahrzehntelange Erfahrung mit dem Musikhören sehr geholfen. Tonfolgen, Harmonien und Kontrapunkte sind keine Fremdwörter für mich.

Aber nochmal konkret: Nein, ich bin nicht sofort in die elektronische Musik eingestiegen. Es war



ein jahrzehntelanger Prozess des Musikhörens und der Auseinandersetzung mit derselben.

Haben Sie musikalische Vorbilder und falls ja, was zeichnet diese Vorbilder aus?

Danke für diese interessante Frage. Ja, ich habe Vorbilder. Eines meiner größten Vorbilder war der Musiker Klaus Schulze. Er ist erst vor Kurzem verstorben. Nicht schön. Aber

bleiben wir bei seiner Musik. Auf seiner LP „Body Music“ gibt es einen Track, der nennt sich „Cosmic Dancer“, den habe ich in den 70er-Jahren das erste Mal in der Diskothek „Sound Berlin“ gehört. Er war einer von vielen Songs, die mich zur Elektronischen Musik gebracht haben. Ein anderer stammt von Tangerine Dream auf der LP „Macula Transfer“.

Im „Sound“ war ich Stammgast und zum Teil auch mehr. Kurzzeitig habe ich dort hinter der Bar gearbeitet. Ansonsten war ich u. a. in der DJ-Kanzel oder auf der Tanzfläche. In der DJ-Kanzel habe ich das Platten-Auflegen live mitbekommen und mir abgeschaut. Musikfolgen, Übergänge der Musik. Welcher Song passt zu welchem Song usw.

Aber nun zurück zu meinen Vorbildern. Da wären noch Tangerine Dream, Edgar Fröse, Manuel Göttsching, Ashra, Jean-Michel Jarre, Peter Baumann, Vangelis, Kraftwerk. Sie alle vereint eine große Liebe zur elektronischen Musik und ein großes Interesse daran, neue Musik und Musikformen zu erfinden. Alle haben sich u. a. an Karl-Heinz Stockhausen, Arnold Schönberg u. a. orientiert. Ferner vereint fast alle ein akademischer Hintergrund.

Elektronische Musik verlangt ein großes Maß an Aufmerksamkeit,



Verständnis und klarem Denken. Anders als bei der Rock-Musik, die auf Emotionen abzielt, ist die elektronische Musik Gehirnarbeit.

Wieviel Zeit in der Woche verbringen Sie mit der Musikproduktion?

Es gibt keinen festen Zeit- oder Stundenplan. Es kommt, wie es kommt.

Über welchen Zeitraum haben Sie das elektronische Equipment gekauft? Alles auf einmal oder nach und nach?

Natürlich nach und nach, da ich ja nur ein kleines Einkommen als EU-Rentner habe. Aber gottseidank haben mir Musikhäuser einen Ratenkauf angeboten, so dass ich das ganze Equipment abtrottern kann.

Um auf Eure Frage zurückzukommen: Konkret habe ich ca. zwei Jahre gebraucht, um das Studio, so wie Ihr es auf den zwei Bildern seht, aufzubauen. Es war für meine

Verhältnisse ziemlich teuer und hat mir so manchen leeren Magen beschert. Aber wat mut, dat mut!

Für wen machen Sie Musik, wer ist Ihre Zielgruppe?

In allererster Linie mache ich Musik für mich. Ich möchte meine Ideen und Inspirationen musikalisch umsetzen. Dazu probiere ich mich aus, tüftle rum oder verwerfe Tracks wieder. Ich benutze dazu reale Instrumente wie Synthesizer, Keyboards, E-Gitarre, Rhythmusmaschinen, Westerngitarre usw.

Aber ich habe auch einige sehr anspruchsvolle Computermusikprogramme z. B. Cubase, MusikMaker Professional, Ableton, usw.

Beim DJing sieht es schon anders aus. Da habe ich vor, im Internet meine Sets bei YouTube reinzustellen, so wie ich das auch schon mit meinen eigenen Videotracks mache. Mittlerweile kommt schon einiges zusammen.

Aber wie gesagt, alles nur Hobby. Ich will weder berühmt werden noch Geld damit verdienen. Wer es mag, ok, freu' ich mich drüber, wer es nicht mag, auch ok! Ich mache die Musik für mich und erfreue mich daran, was ich produziert und arrangiert habe. Nicht mehr und nicht weniger.

Wie kommt Ihre Musik zu den HörerInnen?

In erster Linie über digitale Musikplattformen wie YouTube, Spotify, MusikMaker. Für ganz neugierige hier meine Nicknamen:
YouTube Premium: Soundgate Music. 26 Abonnenten, 77 Videos.
Spotify Premium: DJ Silver, 3 Follower, 6 Playlisten.

Vielen Dank, Herr Boche, für Ihre sehr informativen und profunden Auskünfte. Die Redaktion des GeistesBLITZ wünscht Ihnen noch ganz viel Freude und Inspirationen mit Ihrer Musik. Alles Gute!



Kleine Geschichte der Chor-Musik

Begriffsbestimmend kann man wohl sagen, dass der Gregorianische Choral zu den bekanntesten Chorformen gehört. Diese sind in der Zeit ab 900-1100 n. Chr. entstanden. Diese besondere Gesangsform ist vermutlich nach Papst Gregor I. benannt.

Als Gregorianischer Choral oder Gregorianischer Gesang wird der einstimmige, liturgische Gesang in lateinischer Sprache in der katholischen Kirche bezeichnet.

Der Gregorianische Gesang entstand nördlich der Alpen nach 754 im Zuge der karolingischen Liturgiereform unter Pippin dem Jüngeren durch eine Umformung des aus Rom in Frankenreich überbrachten altrömischen Gesangs.

Der Gregorianische Choral zeichnet sich aus durch eine einfache Melodieführung mit kleinen Intervallen ohne große Sprünge in der Rhythmik.

Etwa zur gleichen Zeit entwickelte sich die Mehrstimmigkeit, was als eine der wichtigsten musikalischen Entwicklungen des Mittelalters anzusehen ist, ebenso wie die Entwicklung der Notenschrift.

Nach der Erfindung des Buchdrucks konnten auch vierstimmige Musikstücke in Noten und Schriftform festgehalten werden.

In der Renaissance wurde dann die Mehrstimmigkeit, also Sopran, Alt, Tenor und Bass zur gängigen Form der Vokal- und Instrumentalmusik. Die typischen Musikformen der Renaissance sind die Messe, die Motette und der Madrigal. Motette und Madrigal sind mehrstimmige Chorlieder.

Zur Zeit der Barockmusik konzentrierte man sich in der Chormusik dann auf die Übermittlung der religiösen Glaubenslehre. Besonders im Früh- und Hochbarock waren Michael Praetorius und Claudio

Monteverdi die führenden Köpfe, die diese Art der Chormusik praktizierten.

Die Wiege unseres heutigen Verständnisses der klassischen Chormusik finden wir dann im Spätbarock. In dieser Zeit arbeitete man schon mit festen Chorensembles. Man muss aber wissen, dass zu dieser Zeit noch die kleinen Varianten der Chorensembles der Standard waren. Überliefert ist dort ein Bach-Werk für einen 12-stimmigen Chor.

Die Zeit der Klassik ist mehr durch die Hervorhebung der Instrumentalmusik gekennzeichnet, als durch die Chormusik. Die trat zur Zeit der Klassik mehr in den Hintergrund und wurde nicht so gemocht – ganz anders als in der Zeit der Romantik. Dort wurde die klassische Chormusik dann richtig populär.

Am Ende des 19. Jahrhunderts

schossen dann die Gesangsvereine wie Pilze aus dem Boden. Dies hat zur Folge, dass die damals gegründeten Gesangsvereine auch noch heute tätig und aktiv sind.

Was ist ein Chor?

Chor bedeutet (vom altgriechischen) „Tanzplatz, Reigen, tanzende Schar.“

Unter einem Chor versteht man die Gemeinschaft von Sänger*innen, in der jede Stimme mehrfach besetzt ist. Der Begriff Chor in der heutigen Bedeutung ist geprägt worden im 17. und 18. Jahrhundert. Bis dahin war ein Chor eine Gruppe von Musizierenden im Allgemeinen. Zudem bezeichnet Chor in der Instrumentalmusik die verschiedenen Stimmklagen gleichartiger Musikinstrumente. Zum Beispiel einen Flötenchor Blockflöte. Von der kleinen Sopranino-Flöte bis hin zum Großbass.

Ab wann darf sich ein Chor Chor nennen?

Ein Chor setzt sich in der Regel aus vier Stimmgruppen zusammen. Sopran (hohe Frauenstimme), Alt (tiefe Frauenstimme), Tenor (hohe Männerstimme), Bass (tiefe Männerstimme). Erst wenn in einer Stimmgruppe mehrere Leute singen, ist es ein richtiger Chor.

Welche Chöre gibt es?

Männerchöre, Frauenchöre, Kinderchöre, gemischte Chöre (Frau-

en, Männer und Kinder singen zusammen).

Ein Chor hat auch immer einen Dirigenten. Den nennt man beim Chor den*die Chorleiter*in.

Zu den berühmten Chören gehören zum Beispiel die Regensburger Domspatzen. Mit ihrer tausendjährigen Geschichte sind die Regensburger Domspatzen der älteste Knabenchor der Welt. Es gibt aber auch noch den Freiburger Bach-Chor, die Wiener Sängerknaben, Liberia u. v. m.

Wie viele Chöre gibt es in Deutschland?

Die deutschen Chorverbände zählen rund 55.700 organisierte Chöre mit etwa 2.1 Millionen Mitgliedern in ihren Reihen. Rund 60% der Chöre sind in den evangelischen sowie in den katholischen Kirchengemeinden vorzufinden.

Welche Kiez-Chöre gibt es in Berlin?

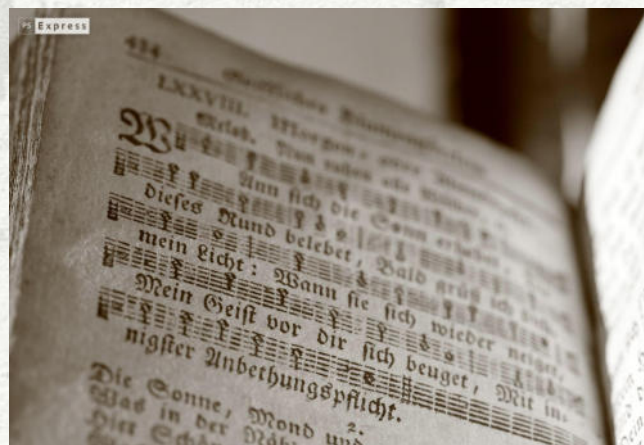
Ich stelle euch an dieser Stelle mal fünf Kiez-Chöre aus Berlin vor:

Joyful Singers Berlin (Prenzlauer Berg): Wer Lust auf Chor und Gospel in einem hat, ist hier garantiert richtig.

Sing dich glücklich (Prenzlauer Berg): Guter Chor, um die Grundlagen zu erlernen.

Begegnungschor: (Berlin-Mitte) Singen verbindet. Ein bunter Chor aus Berlinern und Geflüchteten singen zusammen. Mehr unter Begegnungschor e. V.

Groove Choir (Wilmsdorf/Lichterfelde): Hier steht Gemeinschaft und Spaß an erster Stelle. Es kommt nicht da-



rauf an, ob du meisterlich singen kannst. Eine prof. Musikpädagogin leitet den Chor.

Fleeting Glance Jazzchor (Neukölln): Der Chor ist international. Es wird englisch, spanisch, niederländisch usw. gesprochen.

Ich weiß nicht, wie es euch jetzt geht?! Aber bei all den super Chorangeboten habe ich jetzt selber Lust bekommen, mal einen Chor zu besuchen. Und wie ist es bei Dir /Euch? Probiert es doch einfach mal aus. Mit Freunden zusammen oder allein, egal. Was zählt, ist der Spaß am Singen und der Spaß an der Musik. Nicht mehr und nicht weniger. Singen soll ja bekanntlich sogar glücklich machen. Wenn das kein Angebot ist.

Solltet Ihr rund um das Thema Chor noch Fragen haben, meldet euch einfach bei mir:

Michael Boche
(Mibo1_2000@yahoo.de)

In dem Sinne wünsche ich euch allen Leserinnen sowie Lesern, eine entspannte, stressfreie Weihnachtszeit. Macht es euch schön, mit oder ohne Musik. Hauptsache gemütlich!

Euer M. Boche
(Hobby-Studiomusiker)



Musiktipps für die Weihnachtszeit

Ho, ho, ho! Hier kommen noch ein paar Musiktipps hereingeschneit.

Michael Bublé – Christmas
(Deluxe) It's beginning to
look a lot like christmas

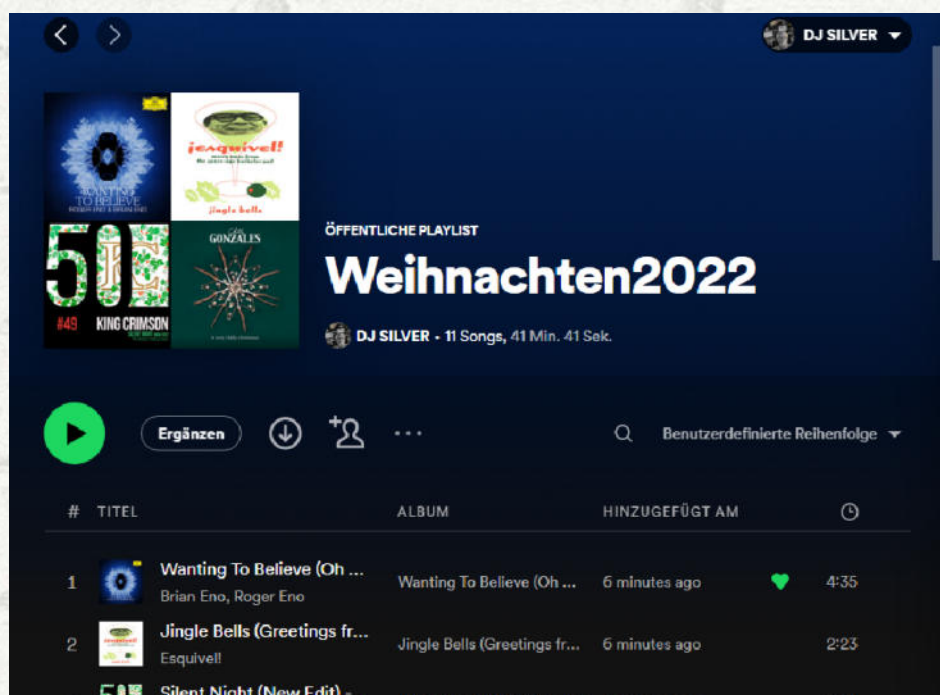
London Symphony
Orchestra. Christmas
Classics.

Pentatonix Christmas
Songs. Pentatonix
Christmas Album 2019

A Jazz Christmas.
Hot Jazz for Cool Night.
1992 Album

A Very Special Christmas 1-5
als Tonträger erhältlich!
Musiker-Tipp!

Eric Clapton and Friends –
A Very Special Christmas
Live (1999) Bootleg-Album



Ich stelle noch eine Weihnachts-
playliste bei Spotify rein. Dort
könnt Ihr Musik ohne Ende hören:

Spotify

DJ Silver

Playlist

Weihnachten2022



M. Boche

Buch-Tipps

Vorstellen möchte ich euch diesmal zwei Neuerscheinungen, die nicht nur zeitmäßig, ziemlich gut zusammenpassen.

Mit diesem Sachbuch eröffnet uns C. Bommarius einen tiefen Einblick in das turbulente und spannende Jahr der Weimarer Republik.

Volker Kutscher (Autor von „Olympia“) schreibt darüber: „Wieder schöpft C. Bommarius aus seinem reichen Fundus und fächert ein Schicksalsjahr der deutschen Geschichte kaleidoskopartig auf. Im Kleinen bildet er das Große ab, und so wird en Passant auch klar, was 1923 mit 1933 zu tun hat.“

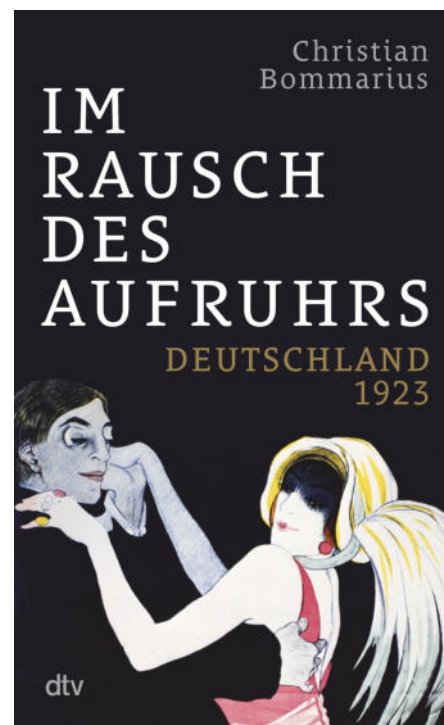
Umschlagtext: Franzosen und Belgier besetzen das Ruhrgebiet. Tucholsky wirft hin und geht zur Bank. Hemingway wird nicht be-

Christian Bommarius:
Im Rausch des Aufruhrs.
Deutschland 1923

dtv, 352 Seiten, 14,00 Euro

dient. Das Rheinland will sich vom Reich abspalten. Anita Berber hat sie alle in der Hand, Joseph Roth steht vor dem Durchbruch. In Hamburg proben Kommunisten den Aufstand und Hitlers Bierkellerputsch scheitert in München blutig. Ein Brot kostet 399 Milliarden Mark.

Mein Fazit: Lesen!
Geschichtsstunde auf höchsten Niveau! Sehr gut. 5 Sterne



Weihnachten mit Tucholsky. Der Aufbau-Verlag hat es sich nicht nehmen lassen, eine wunderbare Zusammenstellung von satirischen Attacken in Form von Gedichten, Feuilletons scharf, manchmal bisig bis böse, den Leser*innen zum Besten zu bieten. Auch der geniale Spötter kommt an Weihnachten und Silvester nicht vorbei.

Tucholsky wäre nicht er selbst, wenn er nicht auch die Zeit satirisch aufs Korn genommen hätte. Aber bei all seinem Sarkasmus wusste er immer, was hinter dem wahren Weihnachten steckt, nämlich das Weihnachten der Seele.

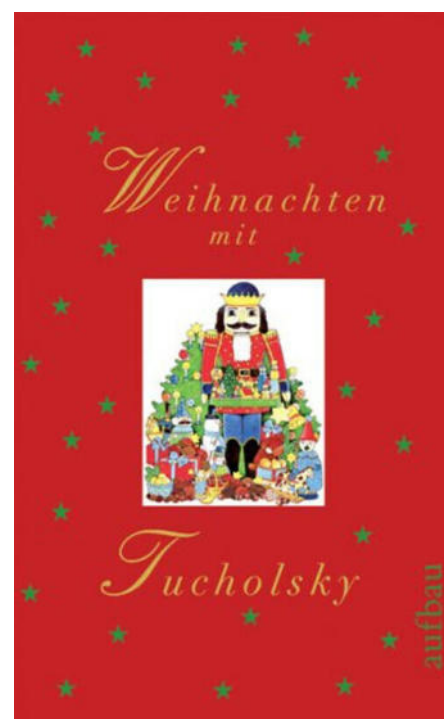
Dieter Sudhoff:
Weihnachten mit Tucholsky

Aufbau-Verlag
152 Seiten
erhältlich im Antiquariat

Mein Fazit: Eine gelungene Mischung aus Gedichten, Erzählungen und Feuilletons zum Schmunzeln. Es lädt zur kurzen Weile ein. Herrlich unterhaltsam.

Ein Muss für alle Tucholsky-Freunde. 5 Sterne.

M. Boche





Weihnachtsdekoration

Im IBW 50+ werden jedes Jahr die Wohnzimmer und die Terrasse von den Mitarbeiter*innen und Mitbewohner*innen geschmückt. Unsere Terrasse wird von Herrn Lihss und Frau Wölki mit einem Weihnachtsbaum mit Kugeln und Lichterkette geschmückt. Zudem werden die Blumenkästen mit Tannengrün und Kugeln ausdekoriert und eine Lichterkette ziert unsere Umrandung der Terrasse.

Im unteren Wohnzimmer wird das große Fenster mit einer Lichterkette, Kunstschnee und selbst gebastelten Weihnachtssternen dekoriert. Im gesamten Wohnzimmer werden auch noch einige Deko-Artikel aufgestellt. Zudem erhalten beide WGs einen Adventskranz und einen Adventskalender. In der oberen WG schmücken Herr Lihs, Frau Logstädt und Herr Witzmann das Wohnzimmer aus. Es läuft ein

Lichterschlauch durch das gesamte Wohnzimmer und über der Mitte unseres Esstisches hängt ein großer, beleuchteter Weihnachtsstern. Unser Wohnzimmerregal wird von uns mit weihnachtlicher Deko ausgeschmückt (kleine Weihnachtsmänner, Schneemänner, Wichtel, Schneekugel, Engel, Glocken etc.). Dann gibt es eine große Vase, die mit Tannenzweigen und Kugeln und einer Lichterkette dekoriert ist. Herr Lihs schmückt unsere Fenster mit beleuchteter Weihnachtsdeko. Es kommen auch noch Fensterbilder und Kunstschnee ran.

Adventskaffee am 16.12.

Wie jedes Jahr in der Vorweihnachtszeit findet für die Bewohner*innen und Betreuer*innen ein Adventskaffee statt. Dafür werden von den Bewohner*innen Plätzchen und Kuchen gebacken. Es werden auch selbstgemachte Marzipankugeln angeboten. Dazu gibt es



im IBW 50+

auch noch herzhaftere Sachen zu essen. Als Getränke werden Kaffee, Tee, Fruchtpunsch und Softdrinks angeboten. Es müssen alle Mitbewohner*innen mithelfen, sei es beim Backen, Tisch decken und dekorieren sowie beim Abräumen und Abspülen. Wir treffen uns im unteren Wohnzimmer und ver-

bringen einen gemütlichen Nachmittag mit weihnachtlicher Musik miteinander, so dass sich jeder von uns auf die bevorstehenden Weihnachtstage freuen kann.

Weihnachtsessen 2022

Dieses Jahr findet am 1. Weihnachtstagsfeiertag ein Essen für die Be-

wohner*innen statt. Dafür werden Herr Witzmann und Frau Logstädt kochen.

Es wird angeboten: Entenbrustfilet à l'Orange mit Kartoffelklößen und Rotkohl. Als Nachtisch bereitet Herr Witzmann schon am Heiligabend für uns ein Tiramisu zu, das er dann am 1. Feiertag mitbringt. Für die Zubereitung des Essens werden wir einige Zeit brauchen.

Ich freue mich schon auf das gemeinsame Kochen mit Herrn Witzmann; da ich dieses Gericht noch nie zubereitet habe, lerne ich wieder etwas dazu. Der Tisch wird von jemand anderem gedeckt und ausdekoriert. Den Abwaschdienst übernehmen dann noch zwei oder drei andere Mitbewohner*innen.

Ich wünsche Euch allen ein besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2023!

Eure E. M. L.





Viele von uns denken bei Silvester vielleicht zuerst an unangenehm laute und sehr viel Knallerei auf der Straße. Andere vielleicht an eine gefühlt sehr lange Nacht mit Raclette-Essen, Bleigießen und Pfannkuchen bzw. Berliner am Morgen nach Mitternacht.

Tatsächlich ist allerdings unser (nordeuropäisches) Silvester auf germanisches und keltisches Brauchtum zurückzuführen. Bereits lange vor der Christianisierung beginnen die

(eben zum Böllern) nur mit Pulver geladen und für Salutschüsse (zur Begrüßung des neuen Jahres) abgefeuert wurden. Das Wort Böller stammt aus dem Mittelhochdeutschen.

Damals wurden Schleu-

Der Name Silvester ist ein Vorname aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Waldmensch“ oder „der zum Wald Gehörende“ (silva bedeutet Wald). Dass wir heutzutage den letzten Tag des Jahres mit dem Namen Silvester in Verbindung bringen, geht auf Papst Silvester I. zurück, der am 31. Dezember 335 n. Chr.

Was ist eigentlich Silvester und warum? Ein kleiner Exkurs

Kelten und Germanen auch eine Feier des Jahreswechsels. Im germanischen Volksglauben stellte man sich vor, wie zu dieser Zeit der Gott Wotan mit seinem wilden Heer durch die Lüfte sauste. Um die Dunkelheit und den Schrecken der Nächte zu vertreiben, wurden Feuer und Lärm gemacht. Dem Glauben nach, öffneten sich zur Jahreswende die Tore zwischen den Reichen der Lebenden und der Toten. Mit viel Krach sollten böse Geister und Dämonen ferngehalten werden. Daher wurde auch mit Rasseln und Peitschen ordentlich Lärm geschlagen.

Im Mittelalter benutzte man dann Pauken und Trompeten, in der Renaissance „böllerte“ man mit Pistolen, Gewehren und Kanonen. In Europa wurden als Böller ursprünglich „blinde“ Waffen bezeichnet, weil sie

dermaschienen als Pöler bzw. Boler bezeichnet. Das Werfen oder Schleudern mit solch einer Maschine wurde „boln“ genannt.

Der Brauch, Sprengstoff bei Festen zu verwenden, soll aus China des frühen 12. Jahrhunderts stammen. Das uns bekannte Feuerwerk ist letztlich eine Erfindung der frühen Neuzeit im höfischen Bereich und wurde zu besonderen Anlässen, beispielsweise zu Hochzeiten oder Hoffesten abgefeuert.

Es war ein Statussymbol, um zu zeigen, was man sich leisten konnte und hatte zu dieser Zeit nichts mit Silvester zu tun. Vorreiter der europäischen Feuerwerkskultur war Italien.

starb.

Auch interessant: Einer der uns wohl bekanntesten Glückwünsche zum Jahreswechsel, „Einen guten Rutsch“, wird von einem anderen Wort als „dem Rutschen“ abgeleitet. Die Redensart stammt vom hebräischen Wort „Rosch“ ab und heißt „Anfang“.

Wünscht man jemandem also einen „guten Rutsch ins Neue Jahr“, sagt man ihm somit nicht, dass er bei frostigen Temperaturen weich landen möge, falls er ausrutscht, sondern einen guten Anfang des neuen Jahres.

Barbara Ihlefeldt