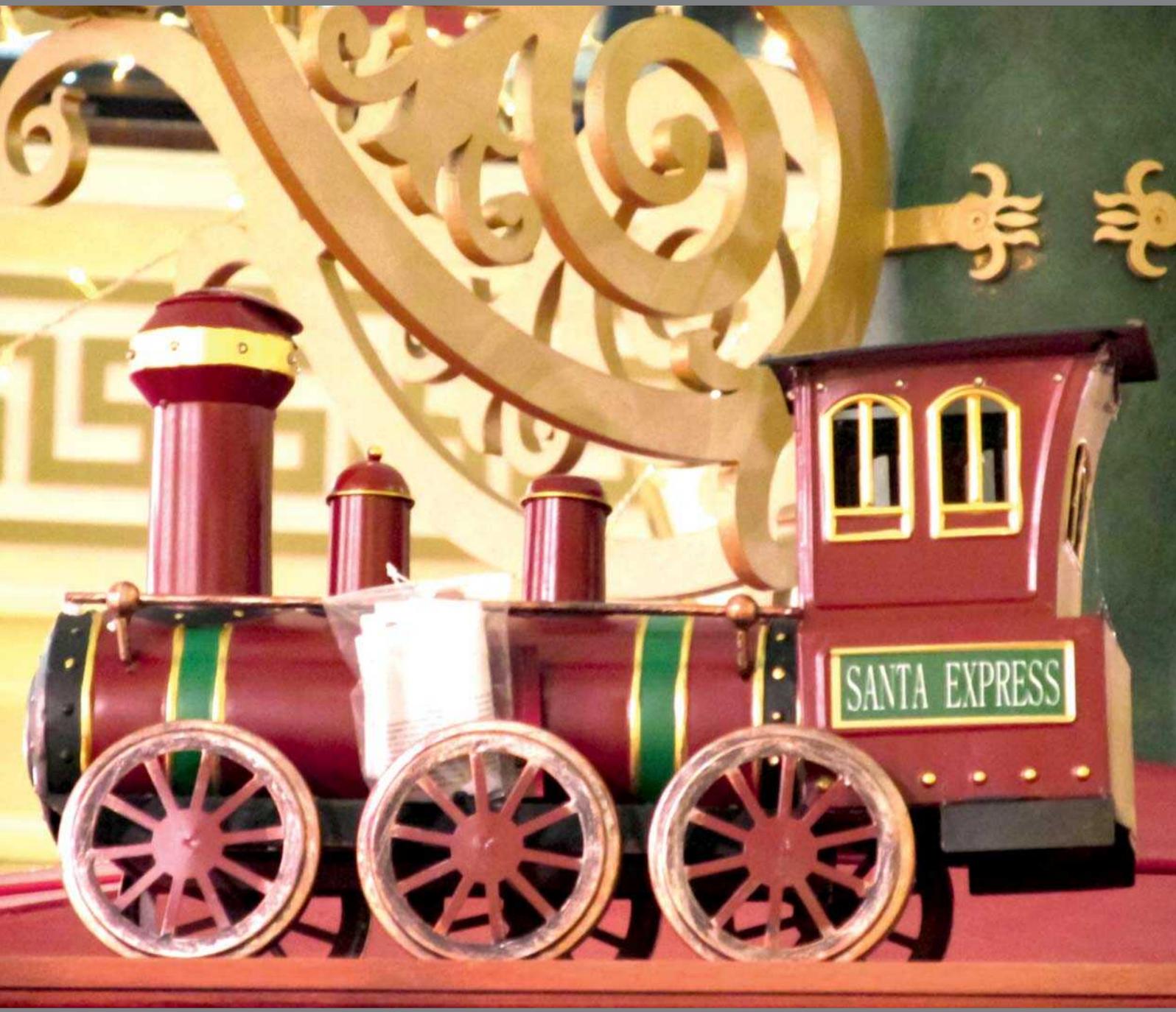


Geistes **BLITZ**



Weihnachten

Geschichten, Gedichte,
Gedanken zum Fest

Jubiläen

Patientenbibliothek
und Café Sonnenschein

Festtagsessen

Rezept: vegetarisches
Drei-Gänge-Menü

Liebe Leserin, lieber Leser,

hohoho, hier ist sie nun, die vierte Ausgabe des GeistesBlitz. Die Weihnachtsausgabe.

Gerne haben wir uns wieder für euch, liebe Leser*innen, ins Zeug gelegt, um diese wunderbare Weihnachtsausgabe an den Start zu bekommen. Hat ja auch alles sehr gut geklappt.

Wie gefällt euch eigentlich unsere Klienten-Zeitung? Es wäre schön, wenn Ihr Frau Eichler oder Herrn Ruhl Eure Meinungen, Wünsche oder Verbesserungsvorschläge zukommen lassen würdet. So können wir in einer Redaktions-sitzung Eure Meinungen auswerten und dann an Verbesserungen arbeiten.

Themenwechsel. Jetzt zum Inhalt der aktuellen Ausgabe Winter 2019.

Unsere Redaktionsmitglieder haben ihre persönlichen Gedanken zur Weihnachtszeit niedergeschrieben. So ist ein buntes Bild entstanden, wie individuell jeder von uns die Weihnachtszeit verbringt und dazu steht.

Fr. Lawrenz hat uns eine wunderbar anschauliche Weihnachtsgeschichte geschrieben, genauso wie Hr. Frank. Auch er hatte Gefallen daran, eine Weihnachtsgeschichte zu schreiben.

Die erste Buchrezension kommt von un-

serem Redakteur Herrn Boche. Er stellt den Autor Jorge Bucay mit seinem Buch „Geschichten zum Nachdenken“ vor. Die zweite Buchrezension kommt von der Redakteurin Frau Lawrenz. Sie stellt die Autorin Tana French mit ihrem Buch „Geheime Orte“ vor.

Ein Gedicht ist von Herrn Hille als Gastbeitrag vertreten und eines von Frau Lawrenz. Es trägt den Titel „Eine Kerze“.

Herr Hau hat uns ein vorzügliches Weihnachts-Dreigänge-Menü als Rezeptvorschlag zum Nachkochen erstellt. Lecker. ☺

Die Serie Kräuterkunde von Frau Lawrenz mit Gast-

autorin Kei Mun ist wieder mit vertreten, genau so wie lustige Weihnachtswitze, auch aus der Feder von unserer sehr engagierten Redakteurin Frau Lawrenz.

Zu guter Letzt gibt es noch eine Reportage über die Jubiläumsfeiern vom Café Sonnenschein und der Patientenbibliothek im Theodor-Wenzel-Werk.

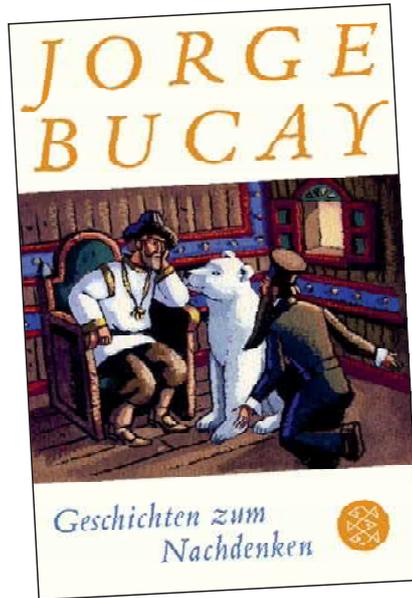
Die Redaktion des GeistesBlitz wünscht allen Klient*innen der Perspektive Zehlendorf und allen Leser*innen des GeistesBlitz eine entspannte und erfahrungsreiche Weihnachtszeit 2019 und einen guten Start ins neue Jahr 2020.

Herzliche Grüße
– die Redaktion –

Frieden ist die schönste Form des Glücks.

(W. E. Channing)

Buchrezension



Jorge Bucay:
Geschichten zum
Nachdenken
Verlag: Fischer
144 Seiten, Taschenbuch
10,00 Euro

Jorge Bucay nimmt uns in diesem Band mit, auf eine Reise zu Menschen, die auf verblüffende Weise die kleinen und großen Wahrheiten des Lebens erblicken.

Vom Friedhof der Glücklichen quer durch die Stadt der eitlen Brunnen bis zur erstaunlichen Geschichte von Hannes Beinlos, dem Holzfäller.

In Jorge Bucays Kosmos kennt die poetische Phantasie keine Grenzen. Sie dringt in Länder vor, so neu und unerhört wie unsere Träume. So nah und vertraut wie die unzähligen Geschichten unserer Leben.

Bucay zeigt uns auf eindringliche Weise, dass wir niemals aufhören sollten, uns besser kennenzulernen.

Fazit: Ein hervorragendes Buch, mit kleinen Weisheiten aus dem Leben. Ich habe dieses Buch mit viel Begeisterung gelesen. Es hat mir sehr viel Freude und kleine Weisheiten des Lebens geschenkt. Ein super Weihnachtsgeschenk für alle Altersgruppen.

Bewertung: ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

M. Boche

Impressum

Redaktionsadresse:

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

Erscheinungsweise: 3-4 x jährlich

Redakteur*innen:

M. Boche
H.-D. Frank
J. Lawrenz
Smiley

Gastautor*innen: J. Hofbauer, W. Hille,
Kei Mun

Mitarbeit: E. Eichler, I. Ruhl, W. Hau

Layout, Korrektur und Druck: A. Rühle

Vielleicht ...

Vielleicht ist es so passiert,
es könnte aber auch noch passieren, oder?

Es war wieder einmal die Zeit vor Weihnachten. Man nennt sie Advent und eigentlich ist sie ganz schön. Die Fenster werden geschmückt und die Geschäfte quellen über vor Leckereien und Geschenken, die man gerne haben möchte.

Herr Meier, ein netter älterer Herr, wohnte alleine. Seine Frau war vor ein paar Jahren gestorben. Enkel hatten sie keine und so verbrachte er die Zeit alleine.

Er hatte nur eine kleine Rente und diese reichte nicht mal bis zum Ende des Monats. Daher war er immer auf den Besuch der Tafel angewiesen.

Es war wie immer recht voll und laut. Herr Meier saß an einem der Tische und löffelte seine Suppe. Heute gab es Nudelsuppe, und diese schmeckte aber doch recht gut.

Den Einkauf hatte er schon erledigt und hatte diesen in dem Einkaufshopper verstaut, den er immer dabei hatte. Man konnte schließlich nicht wissen, ob man irgendwelche Pfandflaschen fand, die auch ein gutes Stück Geld brachten. Vier Euro waren eine Menge für ihn.

Mit sattem Bauch saß er noch eine Weile am Tisch und beobachtete die Leute. Wie immer war die alte Dame da, die von

ihrer Familie im Stich gelassen worden war. Das hatte sie ihm einmal erzählt. Da war auch die junge Frau mit ihren drei kleinen Kindern, deren Mann sie betrogen hatte, und der sie mit allem alleine gelassen hatte. Herr Meier mochte die kleinen. Sie waren wirklich sehr höflich zu ihm und zu den anderen Menschen, die hier jeden dritten Tag ihr Essen holten. Herr Meier konnte sich vorstellen, dass die kleine Familie auch alleine sein musste, genau wie die alte Dame. Daher fasste er einen Plan, den er in die Tat umsetzen wollte.

In den nächsten Wochen kaufte er Sachen, die alle gerne zu Weihnachten mochten. Er besorgte aus einem der Second-Hand-Shops Spiele für die Kinder. Ein Teddy und zwei Puppen wanderten in seinen Shopper. Die Kleinen würden sich freuen. Dann kaufte er noch eine Gans und alle Leckereien, die er dafür noch brauchte.

Als das erledigt war, besuchte er wie immer vor Weihnachten die Räumlichkeiten der Tafel. Unser Herr Meier hatte auch Einladungskarten gebastelt, liebevoll gestaltet. Zwei davon würde er nun verteilen.

Die alte Dame saß wie immer an ihrem Stammpfad. Freundlich lächelnd trat Herr Meier auf sie zu.

„Wie ich sehe, sind sie auch wieder da? Es freut mich wirklich, sie zu sehen. In unserem Alter sind wir vor Krankheiten ja auch nicht sicher.“

„Da haben Sie allerdings recht. Es ist nicht einfach für uns alte Leute.“ Die

Dame musste etwas lächeln. Herr Meier fasste nun seinen Entschluss. „Ich habe mir etwas überlegt. Wie ich mir denken kann, werden sie zu Weihnachten alleine sein. Genau wie ich. Daher möchte ich sie gerne einladen.“ Damit überreichte er ihr die Karte. Die alte Dame freute sich sichtlich. Wie er erfuhr, war ihr Name Hilde. Schulz war ihr Nachname, und sie wohnte sogar drei Häuser weiter.



Beim nächsten Zusammensein in der Tafel traf Herr Meier auch die junge Mutter und ihre Kinder. Auch mit ihr unterhielt er sich ausgiebig und sie erzählte ihm ihre Geschichte. Ihr Mann habe sie betrogen und hätte mit seiner neuen Frau die Kinder und sie verlassen. Eine neue Familie habe er gegründet und hätte wieder Kinder.

Es stimmte sie traurig und sie musste weinen. Herr Meier reichte ihr ein Taschentuch. „Sie sind mir schon vorher aufgefallen. Ihre Kinder sind sehr lieb und wohlerzogen. Das gibt es heutzutage nicht mehr oft. Dieses Jahr möchte ich nicht alleine feiern wie jedes Jahr. Daher möchte ich sie einladen, mit mir das Weihnachtsfest zu begehen.“ Damit überreichte unser Herr Meier der jungen Frau die Einladungskarte. ➔



Es kam, wie es kommen musste. Zu Weihnachten fiel der erste Schnee und es war bitterkalt. Die Scheiben der Fenster waren mit Eisblumen bedeckt. Am Morgen frühstückte unser Herr Meier das Übliche und machte dann seine kleine Wohnung sauber. Auf dem Sideboard stand sogar die selbstgebaute Krippe und ein Strauß mit Tannenzweigen stand daneben. An den Zweigen hingen Strohsterne und kleine Engel. Es war alles angerichtet. Das Essen stand schon auf dem Herd und kochte fröhlich vor sich hin. Der Esstisch war gedeckt.

Die alte Standuhr schlug 14 Uhr und es klingelte an der Tür. Die alte Dame stand davor und bat um Einlass. Auch habe sie einen Kuchen gebacken. Herr Meier ließ sie eintreten und bot ihr einen Platz auf dem alten Sofa an.

Dann klingelte es wieder und fröhliches Lachen war zu hören. Die junge Mutter und ihre Kinder kamen an, und auch sie brachte etwas mit. Sie hatte extra den Lieblingspudding der Kinder gekocht und hatte diesen als Nachtisch mitgebracht.

Für alle wurde es das schönste Weihnachtsfest seit Langem. Lieder wurden

gesungen und Geschichten von früher erzählt. Wie man zu alten Zeiten das Fest verbrachte. Dann wurden die Geschenke verteilt und jeder bekam etwas.

Das Essen war eine wundervolle Angelegenheit und schmeckte wunderbar. Auch der spätere Kaffee und Kakao wurde gut angenommen.

Heute war man sich einig. Der schöne Tag sollte auch an anderen Tagen wiederholt werden und aus fremden Menschen wurden Freunde.

Was sich später zugetragen hatte? Herr Meier und seine Hilde wurden ein Paar. Die junge Frau, ihr Name war Anna, und ihre Kinder wurden ein Teil der kleinen Familie.

Warum ich Euch das erzähle? Vielleicht hat es sich so zugetragen. Vielleicht wurden zu dieser Zeit in einer fremden Stadt aus fremden Freunde und eine Familie.

Nehmt euch einfach etwas Zeit für Menschlichkeit.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine schöne und friedvolle Weihnachtszeit.

Julia Lawrenz

Der Winterfrost

Der Winterfrost vom Himmel fällt,
er kam zu uns der Winter herbei,
das muss uns auch gefallen,
Schnee und Kälte sind auch dabei.

Es ist eine Naturspur das,
was wir jetzt erleben,
der Wind weht mit Bravour,
die Bäume tanzen ganz im Nebel.

Hurra! Hurra!

Der Winter ist wieder da!



Joanna Hofbauer, Berlin Dez. '19.



10 Jahre Patientenbibliothek im Theodor-Wenzel-Werk

15 Jahre Café Sonnenschein

Ein Jubiläumsbericht vom Oktober 2019

Am Donnerstag, dem 31.10.2019, feierten die Patientenbibliothek im TWW und das Café Sonnenschein zusammen ihre Jubiläen.

Vor Ort gab es Buchgeschenke der Patientenbibliothek, Kaffee und Gebäck wurden kostenfrei serviert und es kam sogar ein junger Musiker dazu, spielte auf seinem Kontrabass selbst komponierte Musikstücke und sang dazu. Die Jazz- und Swingmusik kam bei allen sehr gut an und hat allen sehr gefallen. Später wechselte er den Standort und spielte im Café Sonnenschein auf, so dass auch die Gäste und das Personal vom Café Son-

nenschein in den Genuss kamen, der belebenden Musik zu lauschen.

Zu Anfang der Jubiläumsfeier hielt der Personalchef des Theodor-Wenzel-Werks eine Rede, in der er das hervorragende Engagement der Mitarbeiter*innen vom Café Sonnenschein und der Patientenbibliothek positiv herausstellte. Er berichtete davon, wie gerne das Angebot der Patientenbibliothek und das des Cafés Sonnenschein von den Patient*innen des Theodor-Wenzel-Werks in Anspruch genommen werden. Selbst von außerhalb kommen die Gäste zu den Öffnungszeiten, um das tolle Angebot im Ca-

fé zu genießen. Ferner erzählte er davon, wie gern die Patient*innen die Bibliothek besuchen und wie wichtig die Patientenbibliothek für die Patient*innen ist.

Die Leiterin der Patientenbibliothek, Frau Wedler, und die Leiterin des Cafés Sonnenschein, Frau Wörle-Becker, bedankten sich in einer kurzen Rede recht herzlich bei den Mitarbeiter*innen für die sehr gute Zusammenarbeit und das tolle Engagement. Die Zahl der Besucher*innen spricht ja für sich und für die stetige Qualität, die vor Ort vollbracht wird.

Natürlich war auch die Geschäftsstelle der Perspektive Zehlendorf, vertreten durch Frau Lobreiher und Herrn Lange-Stede, sowie der Chef von Aladin, Herr Weyer, vor Ort und feierten wie selbstverständlich zusammen mit den Mitarbeiter*innen vom Café und der Patientenbibliothek in entspannter Atmosphäre und auf Augenhöhe mit den Mitarbeiter*innen das runde Jubiläum.

Zum Abschluss gab es im Andachtsraum des TWW eine Autorenlesung. Peter Mansdorff las aus seinem neuen Roman „Auf Platte“.

Zum Inhalt: Es geht um den 16 Jahre alten Patrick, der in der S-Bahn Sunny kennenlernt. Beide freunden sich an und Sunny zeigt Patrick sein geheimes Lager. Patrick hat privaten Stress und haut



von zu Hause ab, um zusammen mit Sunny auf der Straße zu leben, eben „auf Platte“. Doch das Leben „auf Platte“ ist nicht so romantisch, wie Patrick es sich vorgestellt hat.

Der Andachtsraum war um 16 Uhr bis auf den letzten Platz besetzt. Es war mucksmäuschenstill im Raum und alle lauschten gespannt, was Herr Mansdorff vorzulesen hatte. Er saß an einem Tisch, auf dem ein Glas Wasser stand, und an der Stirnseite lag eine kleine Auswahl seiner Bücher zum Verkauf bereit.

Am Ende der Lesung gab es einen riesigen Applaus, und Frau Wedler von der Patientenbibliothek überreichte Herrn Mansdorff einen Blumenstrauß als kleines Dankeschön. Im Nachgang wurden noch einige seiner Bücher vom Hörerpublikum gekauft, sehr zur Freude von Herrn Mansdorff, denn das hatte er sich auch gewünscht.

Schlussendlich – es war ein gelungenes Fest, das allen Beteiligten sehr viel Freude und neue Bücher bereitet hat.

M. Boche (Redakteur)





Skandal zu Weihnachten in der St. Martins-Kirche

„Herr Pfarrer“, ruft Anton und kommt zu diesem angelaufen. „Der Johann hat dem Joseph eine kleine Flasche Schnaps neben ihm in der Nähe der Krippe hingestellt. So würdigt er Joseph nicht und macht aus ihm einen Trinker!“

Der Pfarrer entgegnet: „Anton, bevor wir über den Johann urteilen, müssen wir ihn uns erst mal anhören, was er sich dabei gedacht hat.“ Beide gehen in die Kirche und sehen, wie Johann vor der Krippe kniend betet. Der Pfarrer sagt zu ihm: „Johann, warum hast du die Flasche hingestellt?“

„Es ist ein sehr kalter Winter und der Joseph darf nicht frieren“ antwortet Johann. – „Man kann die Sache auch so sehen, dass du damit den Heiligen Abend entweihst hast. Ich verstehe Dich schon, Johann, warum du so gehandelt hast, aber damit es zu keinem Missverständnis kommt, nimm die Flasche wieder weg.“ Johann steckte die Flasche wieder ein. So war der Joseph gerettet.

(von Redaktionsmitglied Hans-Dieter Frank in den 1960er Jahren im Radio aufgeschnappt)

Witze

Er: Auf welchen Wochentag fallen nächstes Jahr eigentlich Karfreitag und Ostermontag? – Sie: Das kann ich dir gar nicht genau sagen, nächstes Jahr ist doch ein Schaltjahr.

Warum klettern die Ostfriesen Anfang Dezember nur noch durch das Fenster? – Weil Weihnachten vor der Tür steht!

Vater: „Fritzchen, zünde doch bitte den Christbaum an!“ Nach einer Weile fragt Fritzchen: „Vati, die Kerzen auch?“

Lieber Weihnachtsmann,
ich war das ganze Jahr über sehr artig und wirklich lieb, o.k., die meiste Zeit, also, ich meine häufig,
na schön, hin und wieder
okay, ich werde es mir selbst kaufen.

Vater: Na, Sohn, wer bringt zu Weihnachten die Geschenke? – Sohn: Amazon!
Vater: Nein, ich meine den dicken Mann mit dem Bart. – Sohn: Ach der Postbote!

„Ach Omi, die Trommel von dir war wirklich mein schönstes Weihnachtsgeschenk.“ – „Tatsächlich?“ freut sich Omi. „Ja, Mami gibt mir jeden Tag fünf Euro, wenn ich nicht darauf spiele!“

Lieber Weihnachtsmann,
ich wünsche mir für kommendes Jahr ein dickes Bankkonto und einen schlanken Körper. Bitte verwechsle das nicht, so wie im letzten Jahr.

Buchrezension

Heute möchte ich Euch einen Roman der Autorin Tana French vorstellen, den ich mit Begeisterung gelesen habe. Dabei handelt es sich um einen Kriminalroman, der in einem Internat in Irland spielt.

Anmutig, behütet und golden, so erscheint die abgeschirmte Welt des traditionsreichen Mädcheninternats St. Kilda.

Doch vor einem Jahr ist dort im Park ein Junge erschlagen worden. Nun hängt sein Bild am Schwarzen Brett – mit der Überschrift: „Ich weiß, wer ihn getötet hat.“

Der junge Detective Stephen Moran ahnt nicht, in welchem gefährlichen Netz aus Träumen und Lügen er hinter den Mauern des Internats geraten wird. Der junge Detective kann die toughe Ermittlungsleiterin Antoinette Conway überreden, ihn mit nach St. Kilda zu nehmen ...

Stephen kennt eines der Mädchen aus einem früheren Fall. Die beiden Ermittler wissen beide, was auf dem Spiel steht, auch für sie selbst. Doch haben sie unterschätzt, in welchem verhänglichen Netz sie sich begeben.

Der Roman fesselt ungemein und ich konnte mich nicht beherrschen, nächtelang wieder einmal meiner Leidenschaft, dem Lesen, nachzugehen. Die Seiten lesen sich unheimlich flüssig runter und es macht wirklich Spaß, den Ermittlern bei ihrer Arbeit zur Seite zu stehen.

Tana French:
Geheimer Ort
Verlag: Fischer
704 Seiten, Taschenbuch
9,99 Euro

Wieder ein gut geschriebener und spannender Roman für unsere Kriminalromanfans.

Den kann ich nur wärmstens empfehlen.

Das Buch ist mit seinen gut 700 Seiten sehr lesenswert.

Auf einer Scala von 1 bis 6 (6 als schlechteste Note) vergebe ich die Note 2.

Viel Spaß beim Schmökern!

Julia Lawrenz

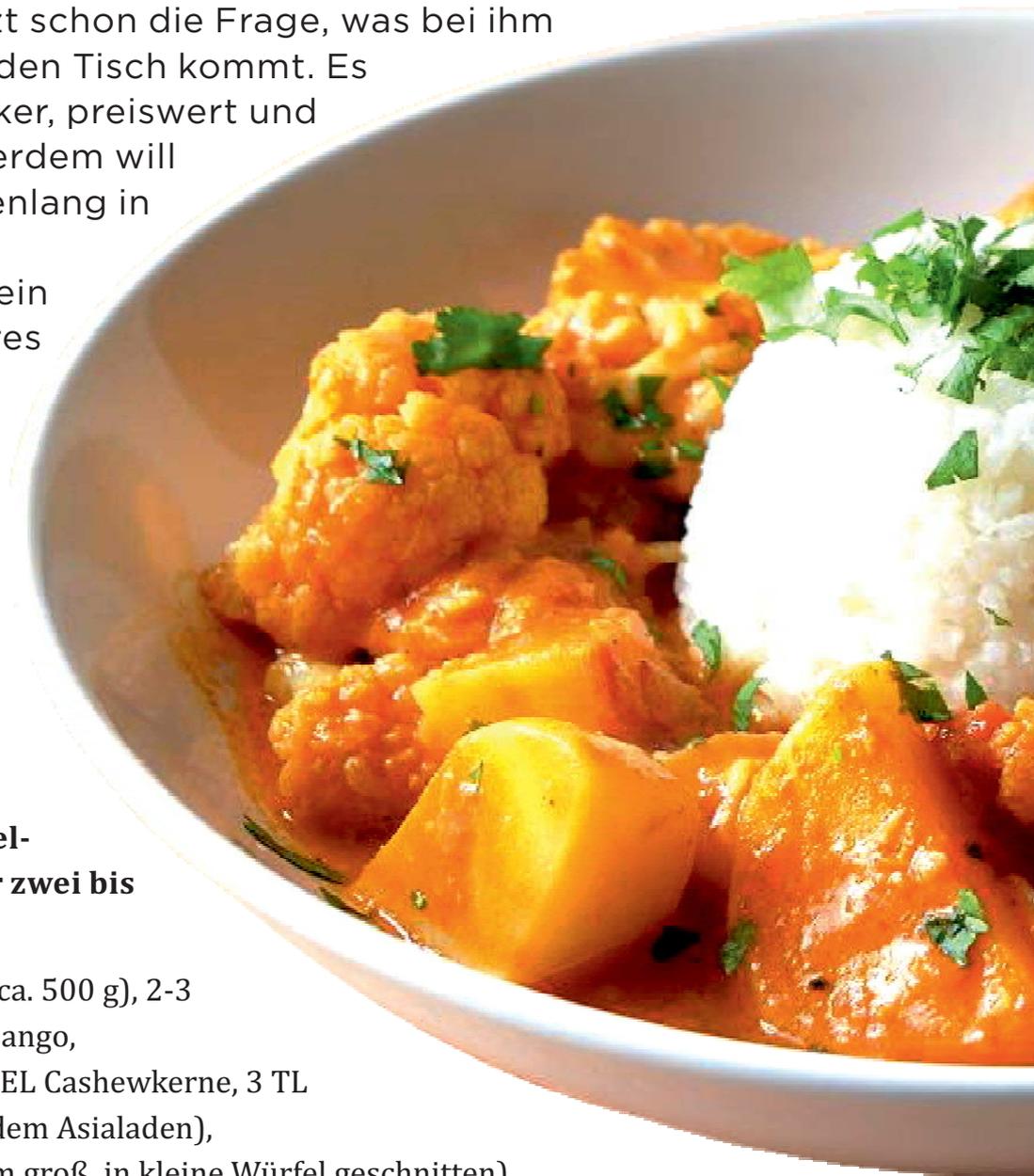
Weihnachtsmenü

Hauptgericht: Blumenkohl-K

Liebe Leserinnen und Leser, Weihnachten nähert sich mit großen Schritten, die lichterglänzenden Balkone verkünden es uns bereits. Da stellt sich manchem von uns jetzt schon die Frage, was bei ihm Weihnachten auf den Tisch kommt. Es soll möglichst lecker, preiswert und gesund sein. Außerdem will nicht jeder stundenlang in der Küche stehen. Ich habe deshalb ein kleines und leckeres vegetarisches Weihnachtsmenü gezaubert, das bei Euch und Euren Gästen hoffentlich Herz und Seele zum Leuchten bringt.

Zutaten für das Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Mango (für zwei bis drei Personen):

1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g), 2-3 Frühlingszwiebeln, 1 Mango, 3 große Kartoffeln, 2-3 EL Cashewkerne, 3 TL gelbe Currypaste (aus dem Asialaden), 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm groß, in kleine Würfel geschnitten) 2 TL Tomatenmark (nach Belieben), 3 EL Pflanzenöl (Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Kokosöl zum Braten), 1 Dose Kokosmilch (400 ml), 1-2 TL Limetten- oder Zitronensaft, 1 TL Salz, Pfeffer, frische Korianderblätter oder Petersilie, gehackt



für 2-3 Personen

Kartoffel-Curry mit Mango

Zubereitung:

Blätter vom Blumenkohl entfernen, Blumenkohl waschen und in einzelne Röschen schneiden, Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Stücke schneiden.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Stücke schneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und in fingerdicke Würfel schneiden.

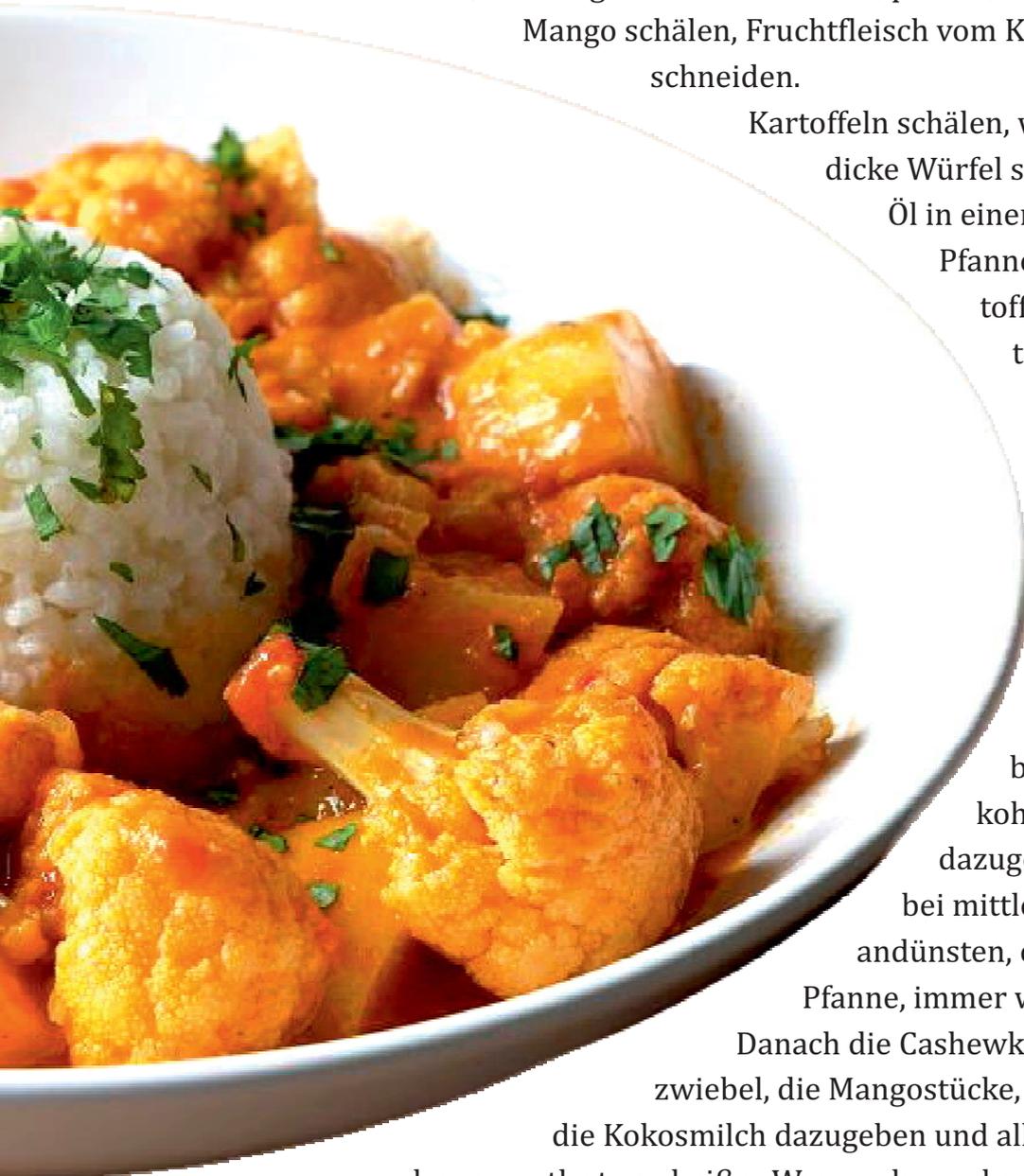
Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Erst wenden, wenn die Kartoffeln etwas angeröstet sind, damit sie nicht an der Pfanne anbacken. Nach 5 min den Ingwer und die Currypaste dazugeben und unter Rühren kurz anbraten, dann die Blumenkohlröschen und das Salz dazugeben und weitere 5 min bei mittlerer Temperatur andünsten, evtl. Deckel auf die Pfanne, immer wieder mal umrühren.

Danach die Cashewkerne, die Frühlingszwiebel, die Mangostücke, das Tomatenmark und die Kokosmilch dazugeben und alles etwa 10 min köcheln

lassen, evtl. etwas heißes Wasser dazugeben, wenn das Curry zu dickflüssig sein sollte.

Mit Limetten- bzw. Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie oder Korianderblättern servieren.

Wer es etwas schärfer mag, kann ½ Chilischote zusammen mit dem Ingwer anbraten. Als Beilage passt Basmatireis bestens. Guten Appetit!



Weihnachtsmenü

Vor oder nach dem Hauptgang – oder einfach dazu:

Feldsalat mit Granatapfel und gerösteten Sonnenblumenkernen

Zubereitung:

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und mit Salat und Champignons in eine Schüssel geben. Granatapfel halbieren und mit einem großen Löffel die Kerne in eine Schüssel ausklopfen, den Saft auffangen und die weißen Trennhäute (bitter) wegwerfen.

Zwiebel fein hacken und mit Olivenöl, Essig, Senf, Honig und 2-3 EL vom Granatapfelsaft mit 2-3 Prisen Salz und Pfeffer in einem kleinen Marmeladenglas gut schütteln.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz unter Rühren anrösten und abkühlen lassen.

Den Salat mit der Marinade vermischen, 3-4 EL Granatapfelkerne und die Sonnenblumenkerne als Topping dazugeben.

Achtung: Erst kurz vor dem Anrichten das Dressing dazugeben, sonst wird er evtl. matschig. Guten Appetit!

Zutaten:

200 g Feldsalat (geputzt/gewaschen),
100 g Champignons (in dünne Scheiben geschnitten),
½ Bund Schnittlauch, 1 Granatapfel,
1 kl. Rote Zwiebel, 4 EL Olivenöl,
2 EL Zitronensaft oder weißer Balsamico-Essig (evtl. Kräuteresig),
1,5 TL mittelscharfer Senf,
1,5 TL Honig oder Agavendicksaft (Ahornsirup, ersatzweise 1 TL Zucker),
3-4 EL Sonnenblumenkerne,
Pfeffer, Salz

für 2-3 Personen

Nachtisch:

Weihnachtliche Schoko-Espresso-Creme



Zutaten:

1 Becher Mascarpone (250 g),
½-1 TL gemahlener Zimt,
6-7 Spekulatius oder andere Gewürzkekse zerkrümeln,
1 große Orange (½ davon auspressen, die andere Hälfte in kleine Stücke schneiden zum Garnieren),
3-4 Esslöffel Schokohaselnusscreme (von dm mit 50 % Haselnüssen oder Haselnusscreme aus dem Discounter),
1 kl. Tasse starker frisch gebrühter Espresso, bei Bedarf etwas Agavensirup, Honig oder Puderzucker zum Süßen

Zubereitung:

Espresso mit Zimt vermischen und lauwarm abkühlen lassen.

Mascarpone, abgekühlten Espresso und Schokohaselnusscreme miteinander verrühren, schauen, dass die Masse cremig bleibt, ansonsten weniger Espresso zugeben.

Zerkrümelte Kekse in kleine Dessertschälchen verteilen, etwas Orangensaft darauf träufeln und die Mascarpone-Espresso-Creme darauf verteilen.

Mit kleinen Orangestückchen, evtl. 1 Sahnetupfer und 1 Kaffeebohne verzieren und bis zum Servieren kühlstellen.

Guten Appetit!



Viel Freude beim Nachkochen und ein schönes, gemütliches Weihnachtsfest wünscht Ihnen

Ihr Werner Hau



Altes Kräuterwissen - neu entdeckt

Teil 3: Heute beschäftigen wir uns mit weiteren Herren, die sich mit der Kräuterkunde befasst haben. Wir lernen die Herren Dioskurides und Plinius kennen. Außerdem hören wir von dem guten Tacitus und der römischen Heilkunde. Der berühmte Arzt Galenus, kurz Galen genannt, lehrt uns auch, was die Heilkunde mit Kräutern angeht.

Außerdem erfahren wir etwas von den Isländischen Sagen.

Dioskurides und Plinius

Wesentlichen Einfluss auf die weitere Entwicklung der Pflanzenheilkunde im Abendland übte der aus der heutigen Türkei stammende Arzt Pedanios Dioskurides (40–90) aus. Die aus fünf Büchern bestehende „Materia Medica“ von Dioskurides gilt als das wichtigste und einflussreichste antike Werk zu den Arzneimitteln. Es ist eine Sammlung von Mo-

nographien zu über 1000 Arzneimitteln. Das Werk entstand im 1. Jahrhundert n. Chr. und bildete bis ins 16. Jahrhundert die Grundlage für die Beschäftigung mit Arzneimitteln aus der Pflanzen- und Tierwelt und den Mineralien. Die großen Kräuterbücher der Neuzeit von Autoren wie Tabernaemontanus oder Leonhard Fuchs basieren auf der Materia Medica.

Die „Väter der Botanik“, die im 16. Jahrhundert umfassende Kräuterbücher auf dem damals aktuellen Stand des Wissens verfassten, hatten bei ihren umfangreichen Projekten sicherlich das Vorbild des Dioskurides vor Augen. Der weitreichende Einfluss seines Werkes zeigt sich darin, dass noch im 18. Jahrhundert der Titel seines Buches Pate stand für neue Schriften zur Arzneimittelkunde. So verfasste beispielsweise der Schotte William Cullen seine eigene *Materia medica*, die von Samuel Hahnemann ins Deutsche übertragen wurde.

Im Laufe ihrer langen Wirkungsgeschichte wurde die *Materia medica* unter anderem ins Persische und Hebräische übersetzt. Das erste Kräuterbuch, das Bilder der beschriebenen Pflanzen enthielt war ebenfalls eine Ausgabe des *Materia medica*. Sie wurde im Jahre 512 in Konstantinopel angefertigt und enthielt fast 400 großformatige farbige Abbildungen.

Die Faszination für die *Materia Medica* liegt unter anderem darin, dass sie empirisch gewonnene Aussagen über Wirkungen, Toxizität und Verfälschungen enthält, welche bis heute aktuell geblieben sind und wissenschaftlich verifiziert wurden. Beispiele sind die schmerz- und hustenstillende Wirkung von Schlafmohn (Opium), die Anwendung von Pfef-

Kopie einer Seite aus der *Materia medica* von Dioskurides: Abhandlung über die Brombeerpflanze aus dem 6. Jahrhundert

Autorenbild des Dioskurides aus dem *Kodex Medicina antiqua* (um 1250)

ferminze bei Kopfschmerz, die Toxizität von Eisenhut, die dopaminerge Wirkung von Keuschlamm (Mönchspfeffer) oder die adstringierende Wirkung von Eiche und Weide.

Ebenfalls eine große Rolle für die Bewahrung des naturheilkundlichen Wissens der Griechen und Römer spielte der römische Schriftsteller Plinius der Ältere (23–79). Er verarbeitete in seiner viele Bände umfassenden *Naturkunde* (*Naturalis historia*) eine gewaltige Menge an Informationen aus dem Wissensbestand seiner Zeit, so auch über die damalige Anwendung von Heilpflanzen. →

Isländische Sagen

Aus den Regionen Islands und Norwegen stammen heilkundliche Überlieferungen insbesondere durch die Vielzahl an Sagen. Hier ist es die „Edda“, die einen bedeutenden Einfluss auf die damalige medizinische Kultur ausübte. Pflanzen wurden in den Sagen als die höchsten Güter zur Erhaltung der Gesundheit betrachtet.

Galen und die mittelalterliche Medizin

Dass die auf Hippokrates und Aristoteles zurückgehende Viersäftelehre oder Humoralpathologie (lateinisch humor = Flüssigkeit) das ganze Mittelalter hindurch ihren prägenden Einfluss auf die europäische Medizin behielt, ist dagegen einem anderen lateinischen Autor geschuldet. Der Arzt Galen (der Name ist eine eingedeutschte Kurzform von Galenus und deshalb auf dem langen „e“ der

Galenus von Pergamon, auch Aelius Galenus – Naturforscher, Philosoph und vor allem praktizierender Arzt

Plinius der Ältere, *Naturalis historia* in der Handschrift Florenz, Biblioteca Medicea Laurenziana

Tacitus und die römische Heilkunde

Ein Jahrhundert später entwickelten sich im römischen Reich vor allem durch Publius Cornelius Tacitus (58 – 120) unterschiedliche Verfahren und Heilkunden in Bezug auf natürliche Heilmethoden, die später auch von den Germanen teilweise übernommen wurden. Die germanischen Heilmethoden gehen allerdings auch auf die keltischen Druiden zurück, die bereits 3000 Jahre v. Chr. in ihren Zirkeln ritualisierte Heilverfahren durchführten. Hier entwickelte sich beispielsweise die enorme Wertschätzung der als göttlich betrachteten Mistel.

Altes Kräuterwissen – neu entdeckt

zweiten Silbe betont) lebte von 129 bis 199 und verfasste mehrere hundert Bücher. Mehrere seiner verlorenen Werke und Einzelheiten seiner eigenen Lebensbeschreibung sind uns nur aus den Schriften der arabischen Ärzte bekannt. Er behandelte zunächst Gladiatoren, die in römischen Amphitheatern kämpften und erwarb dabei ein umfassendes Praxiswissen über Wundarzneien. Später wirkte er als Leibarzt des Kaisers Mark Aurel. Galen bereicherte die Humoralpathologie um seine Vorstellung des *pneuma*, einer mit dem Atem aufgenommenen Lebenskraft, die der Körper zur Erzeugung seines eigenen Lebensgeistes braucht.

Die Idee des *pneuma* mag entfernt an das *qi* der Traditionellen Chinesischen Medizin erinnern, und in der Tat verweisen diese Ähnlichkeiten auf eine Gemeinsamkeit der auf Galen zurückgehenden europäischen Tradition mit der chinesischen und übrigens auch mit der indischen Heilkunst. Bei allen fundamentalen Unterschieden basieren doch alle drei Systeme auf der Vorstellung, dass der menschliche Körper über verschiedene Elemente verfügt. Ist der Mensch gesund, befinden sich diese Elemente in einem harmonischen Verhältnis zueinander. Ist der Mensch krank, zeigt dies eine Störung der wechselseitigen Verhältnisse an, die durch Heilkunst behoben werden muss. Heilpflanzen spielen dabei selbstverständlich in

Tacitus – moderne Skulptur vor dem Parlamentsgebäude in Wien

allen drei Kulturkreisen eine tragende Rolle.

Galens bleibender Einfluss auf die Medizingeschichte zeigt sich unübersehbar in der Fachsprache der Ärzte. So wurde die Lehre von der Zubereitung von Arzneimitteln lange Zeit als Galenik bezeichnet. Pflanzliche Heilmittel, die ohne chemische Synthese im Labor hergestellt werden, nennt man auch heute noch Galenika. Sowohl eine Kräutertinktur aus der Apotheke als auch ein nach einem Rezept im Buch aufgebrühten Kräutertee fallen daher in die Gruppe der sogenannten galenischen Zubereitungen.

Kei Mun (Gastautorin) und Julia Lawrenz

Gedanken zum Weihnachtsfest

Still ist es geworden in meiner Familie.

Früher waren wir immer eine ganze Meute, die sich getroffen hat. Ich weiß noch, wie wir das eine Mal zwanzig Leute gewesen sind und eine richtig lustige Weihnachtsfete gefeiert haben.

Mittlerweile werden wir aber immer weniger. Letztes Jahr ist noch eine Tante von mir verstorben, die ich sehr gerne gehabt hatte. Die war auch immer dabei. Das wird jetzt echt fehlen. Auch dass eine andere Tante von mir in einem Pflegeheim wohnt. Sie kann nicht mehr alleine leben und musste den Schritt gehen. Das ist nun der Lauf der Zeit. Wir werden alle nicht jünger, sondern eher älter.

Meine Eltern sind auch nicht mehr die Jüngsten. Dieses Jahr ist meine Mutter 76 geworden und mein Vater wäre 82 geworden. Er ist schwer an Demenz erkrankt und es ist erschreckend, wie schnell so ein Krankheitsverlauf geht. In einem Jahr hat er echt abgebaut. Leider weilt er nun auch nicht mehr unter uns.

Ob ich Angst habe auf das, was kommt?

Natürlich habe ich Bedenken. Auch da meine Mutter nicht alleine sein kann. Sie war immer und ewig schon mit ihm zusammen. Das wird eine schwere Zeit werden.

Aber ich bin auch dankbar für die vielen schönen Feste, die wir gefeiert haben. Sie waren immer etwas Besonderes.

Zum Beispiel bei den Freunden von meinen Eltern im Haus. Sie hatten meistens darauf aufgepasst, wenn diese im Urlaub gewesen sind, oder wenn sie anders unterwegs waren, da es Geschäftsleute sind, die hier in Zehlendorf eine gut gehende Firma haben. Krankheitsbedingt reisen diese beiden auch nicht mehr durch die Welt.

Aber gut, ich freue mich weiterhin auf die kommenden Feste.

Auch wenn es sehr stille sein werden. Wir werden zu dritt sein und einfach den Tag genießen. Bestimmt wird das eine oder andere Spiel geockt. Entweder Karten (Scippo) oder Rummy Cup.

Sicher werden wir auch Momente haben, bei den wir an die denken, die vor uns über die ewige Brücke gegangen sind, aber sie werden bei uns sein und uns beobachten. Sie werden sich freuen, dass es uns gut geht.

Weihnachten ist für mich eine ruhige und besinnliche Zeit. Es ist die Zeit, in sich zu gehen und zu überlegen, was uns das alte Jahr gebracht hat.

Auf dass wir uns auf das neue Jahr freuen können mit allen schönen und nicht so schönen Dingen, die uns passieren werden.

Habt eine gute und besinnliche Weihnachtszeit!
Julia Lawrenz

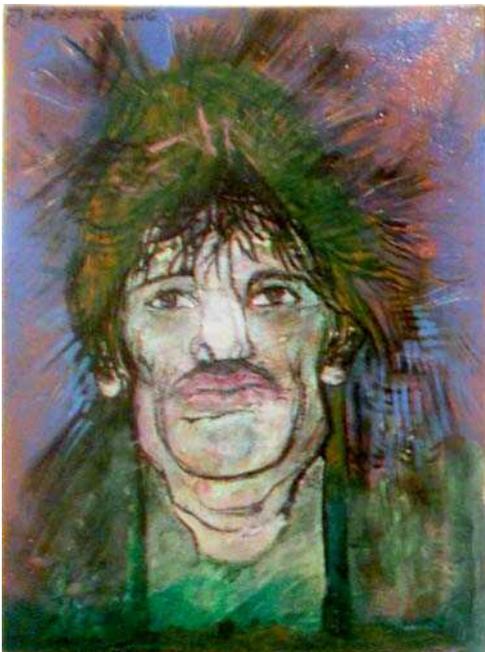


Bericht von einer Vernissage

Freitag, den 18.10.19, bei Reha Steglitz in Berlin

Die Vernissage begann mit einer Begrüßung, bei welcher Frau Letkis Tochter uns Blumen übergab. Daraufhin folgten Reden von Frau Nordhausen, Frau Letki und von mir.

Frau Letki und ich sprachen über unsere künstlerische Tätigkeit, nannten ein paar biografische Daten,

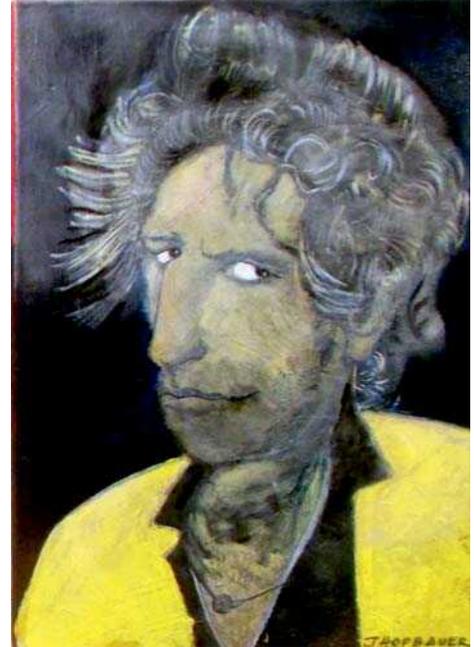


sprachen über die Techniken des Malens, unsere Motivation zur Arbeit und über unsere Webseiten. Danach

eröffneten wir die

Bilderanschauung. Nachdem unsere Gäste sich die Bilder angeschaut hatten, führten wir noch Gespräche mit ihnen.

Wir sprachen über die Planung nachfolgender Ausstellungen und über die Orte, wo die Bilder entstanden sind.



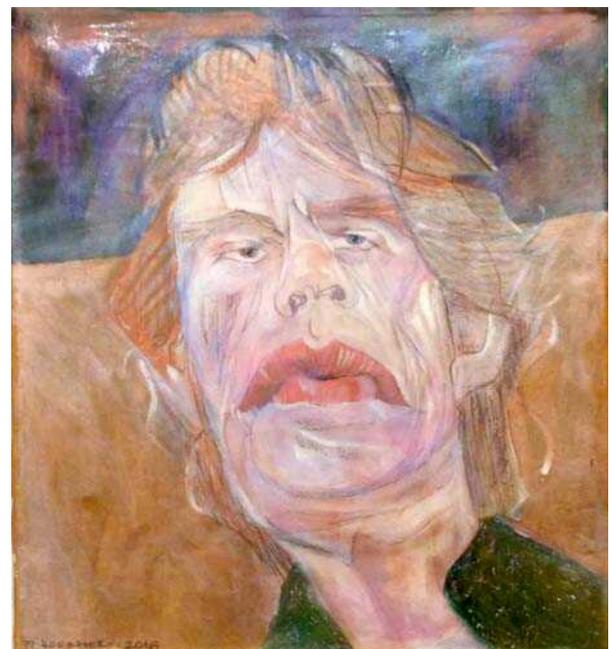
Frau Eichler war so nett und fotografierte mich und die Gemälde. Es gab Snacks und Getränke, die man sich nach Bedarf nehmen konnte.

Wir machten noch ein Gruppenfoto und verabschiedeten die Gäste.

Ich freue mich auf das nächste Treffen am 13. Dezember um 18 Uhr.

Jeder, der Interesse daran hat, ist herzlich eingeladen!

Joanna Hofbauer



Eine Kerze

Eine Kerze brennt auf einem Tisch. Sie gibt ein warmes Licht.
Die Dunkelheit greift langsam zu, umspielt das Leben.
Zuerst nur das kleine Vergessen und dann immer mehr.

Die Kerze fängt an zu flackern. Sie brennt noch immer wie ein Stern,
doch dieser ist am Himmel so fern.
Vergessen was es heißt zu Leben. Ewig ist der Schlaf der Nacht.
Der Kampf ist hart, Aufgeben? Daran hat noch keiner gedacht. Es ist noch so fern.

Langsam aber sicher greift sie zu, die Dunkelheit umfängt dich.
Der Schlaf wird länger und es wird Nacht.

Das böse Tier mit seinen Zangen kneift und zwickt. Es zwingt dich in die Knie,
Vollendet, was sonst später gekommen wär'.

Die Dunkelheit hat dich im Griff. Wach werden gibt es nicht.
Eine Kerze brennt auf dem Tisch, es ist dein Lebenslicht.
Ein letzter Hauch bevor sie erlischt, die kleine Kerze da auf dem Tisch.

Schlafe wohl und friedlich ein. Es soll der Schlaf für immer sein.
Alles hat ein Ende nun, die Zeit ist für immer um, dein Lebenslicht erlischt.

Am Himmel brennt ein neuer Stern, hell und klar.
Siehst du auf uns herab und wirst wachen über uns.
Schlafe wohl ein, es ist vollbracht.

Wir werden an dich denken, vergessen wirst nie sein.
Es brannte eine Kerze hell auf dem Tisch, erloschen ist ihr Schein.
Schlafe einfach friedlich ein, es soll für immer so sein.
Erinnern werden wir uns wohl, mit einem Lächeln im Gesicht.

Eine Kerze brannte auf dem Tisch...

Julia Lawrenz



ich trinke
wasser auschwitz
regennass
wasserwasserbahnhofwasserwasserwasserwartesäulewasserwassernacht
schlaftot

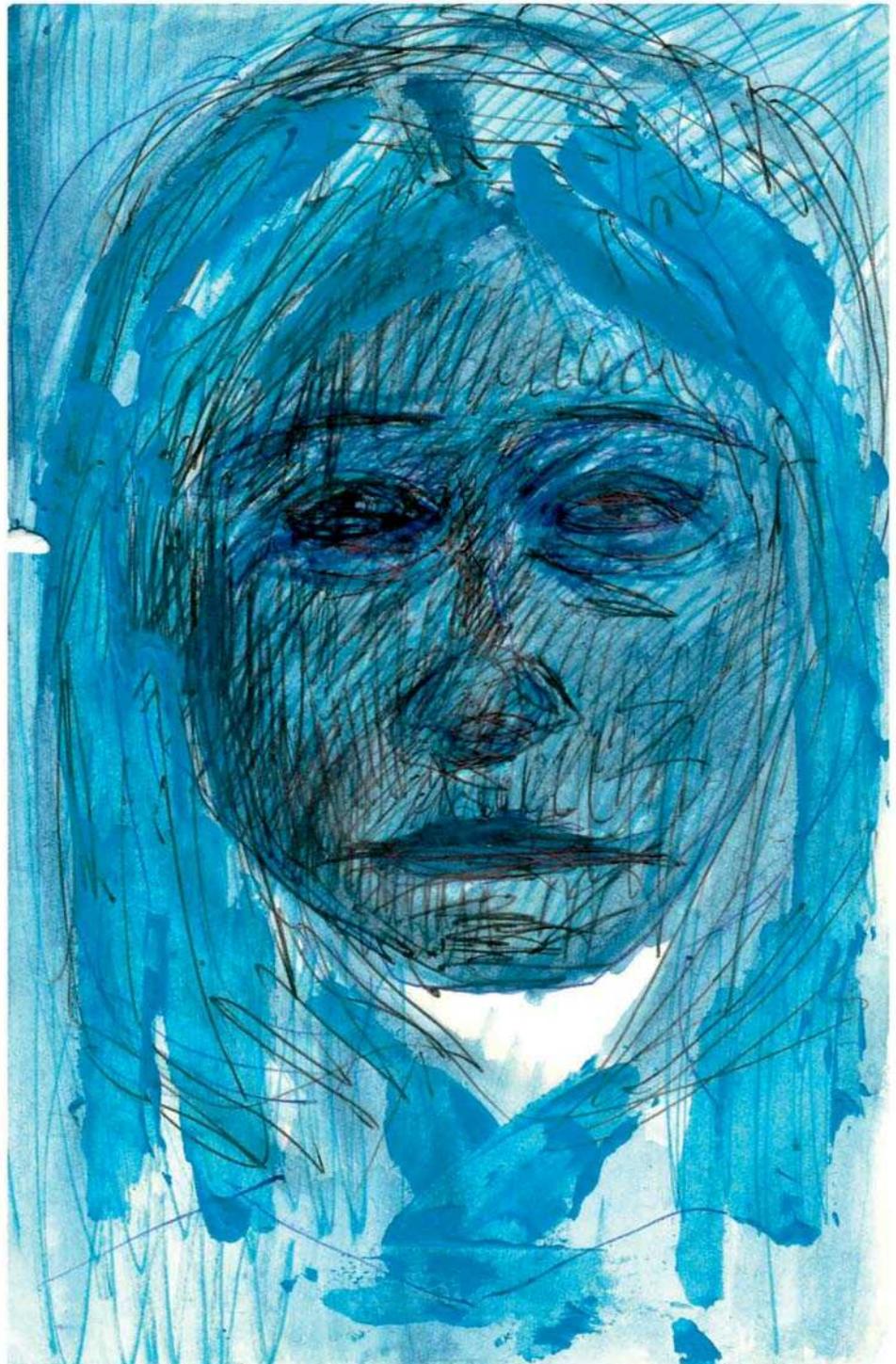
ich küsse
dich
unsterblichkeit
die nacht
den abgrund
tit
das nichts

nachtigall trinkt
auschwitz wasser
die wartesäule leer
ist kalt

wir sind
die toten
sind die nacht
die pein
verzweiflung
schwarzen wasser
seelenlos
verlust

die nachtigall
so schwarz
so bitterkalt und leer
ihr trauerlied
so voller not
die nachtigall
verlust
die welt ist tot.

Wolfgang Hille



Mein Verhältnis zu Weihnachten

und wie ich diese Feiertage verbringe

Weihnachten hat für mich seit meiner Kindheit die Faszination des Besonderen komplett verloren.

Als ich vor Jahren noch in einer Liebesbeziehung steckte, machte mir das Beschenken meiner Liebsten besonders viel Freude. Es ging mir um die Freude des Menschen, den ich sehr mochte, weniger darum, beschenkt zu werden. Die Freude eines anderen Menschen machte mich und macht mich froh.

Heute ist für mich Weihnachten zu einer kapitalistischen Konsumorgie verkommen. Meiner Meinung nach geht es nicht mehr um den wahren Sinn des Festes Weihnachten, sondern nur noch darum, Konsumware als Suchtmittel zu konsumieren. Die Feier der Geburt Jesu Christi steht außen vor. Sofern man überhaupt noch daran glaubt.

Es gab in den Jahren davor aber immer wieder mal den Impuls bei mir, in die Kirche zu gehen, um den Heiligen Abend dort allein und besinnlich zu begehen.

In den letzten Jahren habe ich mich aber komplett zurückgezogen und den Heiligen Abend und die Weihnachtsfeiertage in der selbstgewählten Isolation verbracht.

Hört sich erst mal schrecklich an, ist es aber gar nicht. Denn in der Einsamkeit liegt auch ein Geschenk und Zauber.

Man kommt unweigerlich, sofern man sich nicht betäubt, mit sich selbst in Berührung. Erlebt sich selber pur. Ohne Einfluss von außen, ohne Maske in der Gesellschaft. Man nimmt sich intensiv wahr, was nicht immer angenehm sein muss, denn es kommen Gedanken, Eigenschaften, Wünsche und Bedürfnisse zutage, die man vielleicht gar nicht haben möchte. Aber es sind die persönlichsten Dinge, die man nicht mehr verdrängen kann oder muss.

Vielleicht kommt es ja noch einmal anders, als ich momentan denke, und ich werde wieder die Freude daran haben, mich an den strahlenden Augen meiner Liebsten zu erfreuen. Die Hoffnung werde ich jedenfalls nicht aufgeben, denn die Hoffnung stirbt zuletzt.

Außerdem ist noch zu erwähnen, dass die Perspektive Zehlendorf ja auch immer Weihnachtsangebote hat, wie z. B. Weihnachtsessen, Weihnachtsfeiern, Weihnachtsbrunch. Alles Veranstaltungen, die ich sehr schätze und die ich immer gerne besuche.

M. Boche