

Geistes **BLITZ**

Die Klient*innenzeitung der  Perspektive Dahnstadt e.V.



Themen

Neuigkeiten aus
dem Garten der
Perspektive
Zehlendorf

Bericht von der
Leipziger
Buchmesse

Interview mit
Petra Ziewald

Herzlich Willkommen, liebe Leser:innen!

Sommer 2024. Seien Sie alle recht herzlich begrüßt, zur 24. Ausgabe unserer Klient*innenzeitung der Perspektive Zehlendorf e.V.

Gerade lief ja die Fußballeuropameisterschaft in Deutschland. Überall hingen bunte Länderfahnen aus. Die Städte waren mit fußballbegeisterten Tourist:innen gefüllt.

Bunt gefüllt haben wir auch wieder den «GeistesBlitz», passend zum Sommer. Wir haben den Themenbogen weit gespannt. Von informativen Themen bis zu kontroversen Themen. Dabei aber auch wieder kurz Lesbares zur Entspannung. Leider muss die Philosophische Seite diesmal aus Platzgründen entfallen.

Kommen wir jetzt konkret zum Inhalt unserer neuen Ausgabe.

Es gibt neues aus dem Garten der Perspektive Zehlendorf. Der schöne Garten in der Kleingartenanlage Schlachtensee Süd an der Benschallee ist ein echtes Highlight. Dort können die Klient:innen, also wir, unsere Seele baumeln lassen und bei Lust und Laune gerne mitgärtnern.

Der angebotene Tagesausflug zur Leipziger Buchmesse war ein voller Erfolg. Unser Reporter Herr Boche war dabei und berichtet uns von seinen Eindrücken dazu.

Die Buch-Tipps kommen wieder von Anonyma, unserer Ghostwriterin. Sie stellt uns zwei neue interessante Bücher vor.

Weiter geht es mit dem Beitrag der Gastautorin Frau Ulich, die uns regelmäßig mit kleinen Geschichten über das naturnahe Umfeld des Intensiv Betreuten Wohnens 50+ versorgt.

Wir haben die Bereichsleiterin Frau Ziewald um ein Interview in Form eines Fragenkatalogs gebeten. Sie hat geantwortet. Frau Ziewald geht demnächst in Rente.

Sommer, Musik, was gibt es Schöneres. Die Musik-Seite beschäftigt sich diesmal mit der Welt-Musik. Wobei der Fokus auf der Entstehung und der populären Weltmusik und ihrer Entwicklung liegt.

Kontrovers nähert sich unser Redakteur Hr. Conrad dem Themenkomplex „Nahrungsergänzungsmittel“. Wir haben im Rahmen unserer Redaktionssitzung ein Interview mit Herrn Conrad geführt.

Es wünscht allen Leser:innen innerhalb und außerhalb der Perspektive Zehlendorf einen angenehmen und entspannten Sommer, Ihre und Eure

GeistesBlitz-Redaktion

Impressum

Redaktion „Geistesblitz“
Perspektive Zehlendorf e. V.
Teltower Damm 20
14169 Berlin
Tel. 030 86 80 37 93 117

Redaktion:

Michael Boche
Günter Conrad
E.-M. L.
Smiley

Gastbeiträge:

anonyma : Buchrezension
Sabine Ulich
David Schiller

Mitarbeit: Ilja Ruhl (verantwortlich)

Layout/Korrektur: Ilja Ruhl

Erscheinungsweise: 3-4 jährlich

Auflage: 100

Druck: Online-Druck GmbH & Co. KG,
Paderborn

Tipps für kostenlose Aktivitäten in Berlin

Besuch der Kuppel des Reichstagsgebäudes

Von der Kuppel des Reichstagsgebäudes hat man einen sehr schönen Blick über Berlin. Auch die ungewöhnliche Architektur ist ein Erlebnis. Innerhalb der Kuppel besteht auch die Möglichkeit, sich hinzusetzen und in den Himmel zu schauen. Man kann für den Besuch der Reichstagskuppel nicht einfach dort vorbeigehen, sondern muss sich über diese Internetseite anmelden:

<https://www.bundestag.de/besuche/kuppel-dachterrasseunddachgartenrestaurant>



Kostenlose Konzerte der Hochschule für Musik Hanns Eisler

Die Hochschule für Musik bietet viele kostenlose klassische Konzerte. Die Aufführungsorte wechseln und werden im Veranstaltungskalender angegeben. Termine sind zu finden auf der Internetseite der Hochschule:

<https://www.hfm-berlin.de/veranstaltungen/veranstaltungskalender/>



Museum der Unerhörten Dinge

Das Museum bietet eine Sammlung interessanter, kurioser und überraschender Dinge. Geöffnet ist es Mittwoch bis Freitag von 15 - 19 Uhr. Der Eintritt ist frei.

Adresse:

Museum der Unerhörten Dinge

Crellestraße 5-6

10827 Berlin

Weitere Infos zum Museum: www.museumderunerhoertendinge.de



Der Garten der Perspektive Zehlendorf

Unser schöner PZ-Garten in der Kleingartenanlage Schlachtensee Süd an der Benschallee glüht und grünt in vielen Farben.

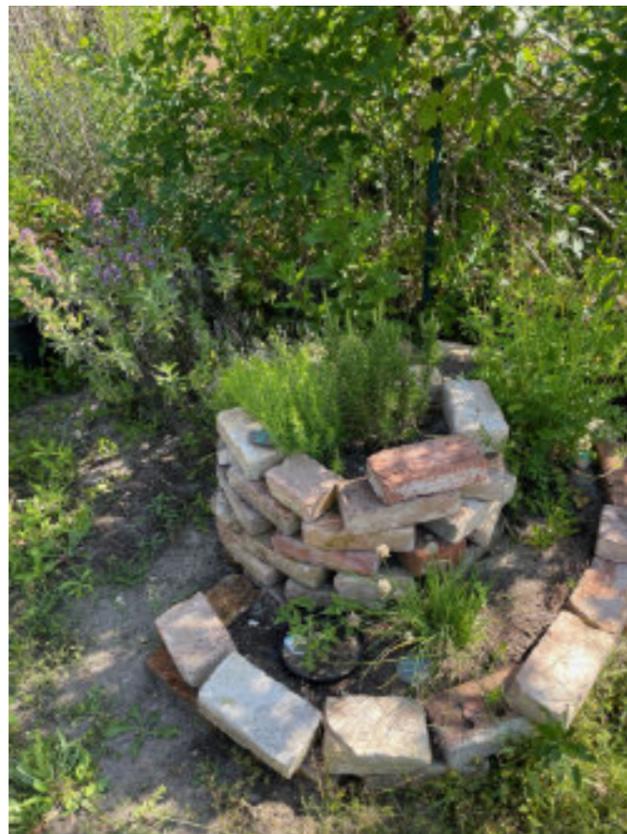
Der Garten verändert sich ständig und lädt seine Besucher*innen zum Erleben mit allen Sinnen und zum Verweilen ein.

Die Terrasse unseres Gartenhauses wird nun von bepflanzten Blumenkübeln verschönert und in der selbstgebauten Kräuterspirale gedeihen Rosmarin, Thymian, Bergbohnenkraut, Pimpinelle und einige mehr.



In den Wintermonaten haben wir ein Insektenhotel gebaut, welches nun auch im Garten angeschaut werden kann.

Aktuell wachsen Salat, Möhren, Tomaten, Kohlrabi, Mais, Bohnen, Kürbis und Zucchini- Pflanzen. Die Erdbeerernte fällt auch in diesem Jahr sehr üppig aus und die süßen Früchte werden von den Klient*innen und Mitarbeiter*innen mit Freude genossen. Bald können wir auch die roten und schwarzen Johannisbeeren ernten!



Für unsere Gartengruppen

Mo. 10:00-12:00 Uhr und

Fr. 12:30-14:30 Uhr

suchen wir immer interessierte Klient*innen die Freude an Garten und Natur haben. Dabei steht der Genuss im Vordergrund. Es findet sich für jedes Bedürfnis immer die richtige Tätigkeit! In den Wintermonaten treffen wir uns in der Werkstatt, bessern Gartenmöbel/-geräte aus und basteln Futterhäuschen und vieles mehr.

Melden Sie sich bei Interesse bei Herrn Süßenbach in der Tagesstätte unter:

030/80 90 61 49



Interview mit Frau Ziewald

Frau Ziewald geht im August in den Ruhestand. Zu diesem Anlass war es der Redaktion ein Bedürfnis, sie zu interviewen. Die Redaktion trifft sich in den Räumen des IBW 50+, wo Frau Ziewald Bereichsleiterin ist.

Wie lange sind Sie schon bei der Perspektive Zehlendorf?

Genau am 17.07.2006 wechselte ich vom Sozialpsychiatrischen Dienst Steglitz zur Perspektive-Zehlendorf. Zunächst war ich im Orientierungshaus beschäftigt. 2022 habe ich mich dann für das neue Projekt BEW Obdach beworben, da mich das Konzept faszinierte – vor allem aufgrund seiner Niedrigschwelligkeit. Zeitgleich kam dann noch das IBW 50+ hinzu, da wir die Möglichkeit hatten, vom TWW barrierefreie Räumlichkeiten anzumieten. Die TWG 1 siedelte sich aufgrund der räumlichen Lage auch in dem Bereich an. So entstand ein neuer Bereich mit drei unterschiedlichen Projekten.

Wie sind Sie ursprünglich in das Feld der Eingliederungshilfe gekommen?

Im Rahmen meines Studiums machte ich unter anderem ein Praktikum in einer Kontakt- und Beratungsstelle in Steglitz. Dort konnte ich viele sehr unterschiedliche und interessante Menschen kennenlernen. Es faszinierte mich, wie jede

Einzelne es schaffte, sich ein Leben trotz und



mit der Erkrankung aufzubauen. Viele erzählten auch, dass sie es ohne die für sie richtige Unterstützung nicht geschafft hätten. Durch diese Begegnungen und den Respekt gegenüber diesen Menschen ist der Funke für mein späteres Arbeitsfeld übergesprungen.

sprungen.

Wie haben Sie sich als Bereichsleiterin gefühlt?

Sehr gut! Der Aufbau der neuen Projekte und deren Weiterentwicklung hat Spaß gemacht. Vor allem mit meinem tollen Team, in dem alle an einem Strang ziehen und sich für alle unsere sehr vielfältigen Aufgaben im Sinne der Klient*innen gemeinsam einsetzen, war es rundum eine Freude. Auch die gute Vernetzung mit dem Leitungsteam und der Geschäftsführung waren sehr unterstützend und bereichernd.

Haben Sie beruflich Erfahrungen mit Konflikten gemacht, und wie wurden diese gelöst?

Es gab in den vielen Jahren einige Konflikte. Das ist ja ganz normal. Wo Menschen zusammen leben, treffen unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche aufeinander. Aus

meiner Sicht konnten die Konflikte meist durch konstruktive Gespräche gelöst werden, in denen auch die Sicht des anderen wahrgenommen und zumindest teilweise verstanden wurde. Falls meine Intervention gefragt war, kamen mir dabei oft Strategien der Mediation zugute.

Wie haben Sie es hinbekommen, sich abzugrenzen und gleichzeitig den Klient*innen auf Augenhöhe zu begegnen?

Meine Aufgaben als Bereichsleitung sehe ich in der Organisation und Kooperation. Der Kontakt zu anderen Menschen erfolgt auf der Beziehungsebene und die Beziehungsarbeit kann nur auf Augenhöhe stattfinden. Ich habe immer auch als Bezugsbetreuerin gearbeitet, was ich nicht missen will, auch sie kann nur auf Augenhöhe funktionieren.

Was waren für Sie persönliche Herausforderungen zu Beginn ihrer Tätigkeit bei der Perspektive Zehlendorf? Welche Herausforderungen gab es dann später, als Sie die Bereichsleitung übernommen haben?

Zu Beginn arbeitete ich in der TWG 2 des Orientierungshauses. Die Wohngemeinschaft bestand aus sehr jungen Menschen. Als Herausforderung erinnere ich mich an die intensive Motivationsarbeit, die darin bestand es täglich zu schaffen, dass die Klient*innen vor dem Mittag/Nachmittag ihr Bett verließen. Daneben standen ihre Wünsche, eine Ausbildung zu absolvieren und durchzustarten.

Im Aufbau der neuen Bereiche als Bereichsleitung waren die Herausforderungen in erster Linie baulicher Art. Im IBW waren einige grundlegenden Umbauten notwendig. In der TWG 1 wurde zeitgleich eine Trockensanie-

rung durchgeführt. Es gab Baustellen wohin das Auge reichte und somit auch die damit verbundenen Probleme. Des Weiteren war die Organisation einer Rundumbetreuung mit Nachtbereitschaft Neuland für uns. Herr Ruhl hat mich jedoch von Beginn an wunderbar unterstützt, hatte zündende Ideen und hat einen sehr großen Anteil am Gelingen der Projekte.

Welches Tier charakterisiert am besten Ihre Erfahrungen/Gefühle, die Sie bei der Arbeit hatten?

Es ist der Esel. Und nein, er ist nicht nur stur, sondern gesellig, sozial, neugierig, ist geduldig und hat ein gutes Gedächtnis. Naja und setzt aber auch manchmal seinen Willen durch, aber nur wenn es Sinn gibt.

Wie schätzen Sie Ihre eigene Arbeit in der Rückschau ein?

Das war genau mein Ding kann man so salopp sagen. Vor allem ist es nie langweilig geworden und ich konnte fast täglich immer wieder neues lernen und erfahren. Auch erinnere ich mich rückblickend an ein paar Situationen, in denen ich mich heute etwas anders verhalten würde.

Was haben Sie von den Klient*innen gelernt?

Sehr viel habe ich gelernt. Geduld, Mut, nicht aufgeben, Raum für die eigenen Bedürfnisse nehmen, einen anderen oft langsameren Rhythmus und auch, unangepasst zu sein. Aus den vielfältigen Lebensbiographien und daraus, wie individuell und kreativ Menschen Bewältigungsstrategien daraus entwickelt haben, habe ich viel gelernt.



auch der Fall sein wird. Der Übergang zu meiner Nachfolge ist durch Frau Hering, die bereits seit 1,5 Jahre als stellv. Bereichsleiterin im Bereich arbeitet, bestens eingeleitet. Das Wichtigste ist doch, dass sich die Klient*innen wohl fühlen, Wertschätzung erfahren, Raum für Mitsprache und Beteiligung gegeben ist und dass man zusammen lachen kann, denn das verbindet. Ich bin sehr optimistisch was die Zukunft angeht.

Wie gestalten Sie Ihr Rentnerinnendasein?

Erst mal will ich im Rentnerinnendasein ankommen, da ich mir das Ganze zur Zeit noch nicht richtig vorstellen kann. Auf jeden Fall freue ich mich darauf ausschlafen zu können, nach Lust und Laune zu meinem Bauwagen nach Brandenburg an einen See zu fahren, Zeit für meine Enkel zu haben und auf Reisen.

Gibt es Wünsche oder Pläne, die Sie in der Zeit nach der aktiven Erwerbsarbeit verwirklichen können?

Zukünftig könnte ich mir vorstellen, eine kleine Tätigkeit im sozialen Bereich zu übernehmen. Es gibt einige Ideen aber noch keine konkreten Pläne.

Was wünschen Sie dem Bereich und den Klient:innen in Ihrem Bereich für die Zukunft?

Da ich damit sehr zufrieden bin wie es in der Vergangenheit lief, wünsche ich einfach nur, dass es weiterhin so gut läuft. Was sicher

Gibt es bestimmte Ziele oder Träume, die Sie für die Einrichtung hatten, die noch nicht erreicht wurden?

Ein großer Wunsch von mir ist, dass es wieder bezahlbaren Wohnraum auf dem freien Wohnungsmarkt in Berlin gibt, sodass unsere Klientinnen wenn sie wieder in eigener Wohnung leben möchten, Zugang zu Wohnraum besonders in ihrem vertrauten Bezirk in Zehlendorf haben. Auch wünsche ich wirkliche Teilhabe für unsere Klientinnen. D.h., dass ihre speziellen individuellen Bedürfnisse gesehen, unterstützt werden und gesellschaftlich respektiert werden. Ein kleiner Wunsch hat sich aktuell erfüllt. Wir haben riesigen neuen Sonnenschirm auf der Terrasse des IBW. Darüber freue ich mich sehr, da dort im Sommer der zentrale Ort für Begegnung und Kommunikation ist.

Es war mir eine besondere Freude, die Fragen für den GeistesBlitz zu beantworten und ich wünsche der Redaktion weiterhin viel Spaß und Kreativität für ihre ausgezeichnete Berichterstattung. Danke dafür!

Die Leipziger Buchmesse 2024 Eine Reportage von Michael Boche

Ein lang ersehnter Traum geht für mich in Erfüllung. Ich bin einer von vier Teilnehmer:innen der Perspektive Zehlendorf e.V., die das Vergnügen haben, zusammen mit dem Leiter der Tagesstätte, Herrn Süßenbach, einen Tagesausflug zur Leipziger Buchmesse 2024 zu unternehmen.

Um uns gut zu vernetzen, hat Hr. Süßenbach im Vorfeld bei Signal (Gruppen-App) einen Gruppen-Account erstellt, bei dem wir uns alle angemeldet haben, sodass wir uns zu jederzeit gegenseitig informieren konnten. Wo sind wir gerade? Wann treffen wir uns usw.?

Diese Gruppen-App hat sich als sehr praktisch erwiesen und ich kann sie nur für jede größere Gruppenunternehmung empfehlen. Die Anmeldung und die Nutzung der App ist kostenfrei.

Nach dem wir die Vorbereitungen für unseren Tagesausflug geklärt haben, konnte es losgehen.

Unser Treffpunkt war um 7:00 Uhr am U-Bahnhof Krumme Lanke. Von dort fuhren wir zusammen, mit U- und S-Bahn zum Zentralen Omnibusbahnhof Berlin. Dort angekommen dauerte es auch nur ein paar Minuten, bis unser Flix-Bus an der vorgegebenen Haltestelle hielt und wir nun zum Einchecken bereit waren.

Nach dem wir unsere Plätze im Reisebus eingenommen hatten, begann unsere ca. zweistündige Anreise nach Leipzig.



In Leipzig angekommen gingen wir zum dortigen Zentralbahnhof wo wir nach kurzzeitigem Suchen eine völlig überfüllten S-Bahnhof vorfanden. Vom Bahnsteig bis zur oberen Ebene standen die Menschen dicht an dicht gedrängt und warteten darauf, dass uns das Bahnpersonal auf dem Bahnsteig ließ. Ich habe so etwas in meinem ganzen Leben

noch nie gesehen. Diese Menschenmasse wollte zur Leipziger Buchmesse. Darunter waren, und das zu meinem Erstaunen, überwiegend junge Menschen. Viele darunter auch Cosplayer.

Cosplay ist eine Fangemeinde, die sich in den 1990er-Jahren in Japan entwickelt hat. Ihr Vorbild sind die Manga-, Anime-, und Film-Figuren. Diese wollen die Cosplayer so originalgetreu wie möglich kopieren. Sie schneiden ihre Kostüme meist selbst und sind sehr schön anzusehen. Ich jedenfalls war begeistert.

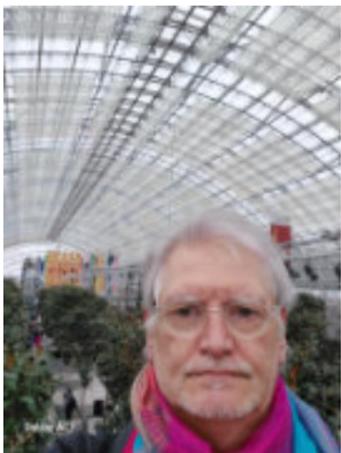
Nach dem wir nach dem dritten Zug endlich einsteigen konnten, drängten wir uns wie die Heringe im Zug aneinander. Dann fuhren wir ab. Nach der fünften Bahnstation stiegen wir aus. Nun hieß es der langen Schlange von

Menschen zu folgen, die alle zur Buchmesse wollten. Nachdem wir knapp einen Kilometer gelaufen sind, hatten wir unser Ziel erreicht. Wir waren am Messezentrum angekommen.

Hr. Süßenbach hatte unsere Eintrittskarten ja schon vorab reserviert.

Mit Einlass auf das Messegelände eröffnete sich für mich ein Buchparadies. Dieses Buchparadies war auch noch in verschiedene Messehallen aufgeteilt. Es gab in einer Messehalle die Manga- und Jugendbuchwelt. Die anderen Hallen waren in Belletristik und Sachbücher unterteilt.

Aber nicht nur das – es gab Messestände, die boten selbst hergestellte, kunstvoll bearbeitete Waren rund um das Buch an. Wie z. B. Lesezeichen oder Buchschutzhüllen. In der Musikabteilung konnte ich sogar bei der handgefertigten Bearbeitung einer Violine zusehen. Wirklich klasse.



Gleich daneben ein Stand mit Klarinetten. Auch dort arbeitete in Handarbeit ein Musikinstrumentenbauer gerade an einer Klarinette.

Die Hallen waren voll von Menschen, die Geräuschkulisse enorm. Da ich mich voll und ganz auf die

Ausstellungsexponate konzentrierte, trat die Geräuschkulisse für mich teilweise mehr in den Hintergrund.

Auf der Messe gab es nichts, was es nicht zum Thema Buch gab. Software für Autoren:innen. Computerlernprogramme für Schulkinder, die das Lesen erlernen sollen. Bücher, Zeitschriften, Hörbücher zu allen möglichen Themen.



Aber es gab auch TV-Live-Aufzeichnungen für Buchsendungen wie z.B. das „Blaue Sofa“, genauso wie die

Sendung „Buch-Zeit“ bei 3Sat. Das „Blaue Sofa“ ist ein Format, in dem Autor:innen eingeladen werden und vor laufender Kamera mit einem Kulturjournalisten oder einer Kulturjournalistin über das gerade aktuell herausgebrachte Werk sprechen. Es wird sozusagen vorgestellt und es werden Hintergrundinformationen an die Leser:innenschaft übermittelt.

Ich blieb bei der Direktaufzeichnung der „Buch-Zeit“ dabei, da ich ein sehr großer Fan von Gerd Scobel bin. Er leitete und moderierte die Sendung. Es war ein Vergnügen, ihn endlich mal aus nächster Nähe zu sehen. Sehr schön. Danke dafür. Nicht nur G. Scobel war vor Ort. Viele bekannte AutorInnen waren da.

Da wir uns als Gruppe aufgeteilt hatten, ging jeder seinen Wünschen nach und machte Pausen nach eigenem Gusto.

Um 17:00 Uhr fanden wir uns dann wieder gemeinsam am vorher vereinbarten Platz ein und traten erschöpft und voller Eindrücke den Heimweg an.

Jetzt hieß es erstmal die Bushaltestelle für den Flix-Bus nach Berlin zu finden. Eine Herausforderung die uns gemeinsam keine Mühe machte, da wir alle sehr helle im Kopf sind. Die Wartezeit schritt voran und die Temperatur sank. So fanden wir Unterschlupf in einem Baumarkt, der in seinem Foyer Gartenmöbel ausgestellt hatte. Dort setzten wir uns und verschnauften und redeten über unsere Messe-Erlebnisse. Oder genossen einfach die Ruhe. Wie gesagt, die Messe war ein Geräusch-Tsunami.

Verspätung des Reisebusses. Lieben wir doch alle, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist und man selber müde und erschöpft ist. Na toll. Also weiter warten.

Nach einer guten halben Stunde an der Bushaltestelle, es hatte sich mittlerweile schon eine Menschentraube gebildet, kam endlich der Bus. Jetzt war es schon stockdunkel draußen.

Wir checkten müde und verfroren ein, der Fahrer sprach kein Deutsch (!!), und nachdem die Damen und Herren ihre Plätze eingenommen hatten, ging es wieder Richtung Berlin.

Gegen 22:00 Uhr trafen wir erschöpft aber zufrieden in Berlin - S-Bhf. Südkreuz ein.

Es war ein super gelungener Tagesausflug. Die Organisation war einfach top!!!

Kurz in eigener Sache:

Ich möchte mich an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich bei allen Teilnehmer:innen bedanken. Danke für den schönen Tag.

M. Boche (Red. GeistesBlitz)

Liebe Leser:innen,

meine Co-Betreuerin Frau Michaelis und ich möchten Ihnen das Neueste von unseren Tieren und Bäumen berichten. Bei den Vögeln gab es Nachwuchs bei den Blaumeisen. Eichelhäher waren des Öfteren zu Besuch. Einmal sogar ein Kernbeißer. Dieser Fink ist circa siebzehn Zentimeter groß, mit einem kräftigen Schnabel. Sein Gefieder



hat verschiedene Braun- und Grautöne, mit einer weißen Hals- und Flügelbinde und einer weißen Schwanzspitze. Mit dem Schnabel knacken die Kernbeißer Pflanzensamen bis zur Kirschkern-Größe. Die Eichhörnchenkinder Sweetie und Sugar sind so goldig wie ihre Namen. Sie laufen mit hoch erhobenen Schwänzen hintereinander her. Mitunter springt Sweetie über das Wasserschälchen und über das Nusshäuschen. Oder sie klettert sehr geschickt darauf herum. Sugar frisst die Nüsse meist auf dem Tisch oder im Gras sitzend.

Gerne findet man die beiden auch auf unserem kleinen weißen Gartentisch oder den dazugehörigen Stühlen. Einmal saß Sweetie auf unserem alten Sonnenschirmständer, sehr behaglich. Das sah sehr hübsch aus, ihr rotbraunes Fell im Gegensatz zu dem weißen Schirmständer. Auch die Walnüsse werden mit hoch erhobenem Schwanz vergraben. Einmal war das Versteck der Nüsse so gut, dass zu unser aller Überraschung ein Walnussbaum entstand. In den letzten sechs Jahren wuchs dieser zu einem zwei Meter hohem Baum heran. Jetzt hat er ein neues zu Hause gefunden in Brandenburg auf dem Land.

Wir hoffen, Ihnen hat die Erzählung viel Freude bereitet und grüßen,

Ihre Sabine Ulich und Laura Michaelis

Buchrezensionen

Es ist wieder Zeit für die die Buchbesprechungen. Heute möchte ich Euch zwei unterschiedliche Romane vorstellen.

In diesem Roman geht es um die Traumfabrik Hollywood, aber nicht so wie wir uns diese alle vorstellen. Die Hauptfigur in diesem Roman ist ein Autor namens Patrick Hamlin, der seinen Roman an eine Filmproduktion verkauft und dabei nicht weiß, auf was er sich damit eingelassen hat. Es steht noch nicht fest, wie sein Film produziert werden soll, daher wird er zum Chauffeur der Hauptdarstellerin Cassie herabgestuft.

Es herrschen in Hollywood auch noch Waldbrände und dadurch gibt es auch kein normales Trinkwasser mehr, sondern nur WAT-R, was nur so aussieht wie Wasser und auch nur so ähnlich schmeckt. Dieses ist auch kostenpflichtig und löscht keinen Durst. Patrick trinkt es trotz allem auch, da es sonst nichts anderes gibt.

Die Frau von Patrick ist mit der gemeinsamen Tochter bei einem spirituellen Naturseminar an der

Alexandra Kleemann
Der Stoff, aus dem die
Tränen sind
Kein & Aber, Zürich
2022
400 Seiten
25,00 Euro

Ostküste und macht sich bei den wenigen Telefonaten mit ihrem Mann große Sorgen, da er abwesend und immer verwirrter wirkt. Liegt es vielleicht an



dem WAT-R was er trinken muss und hängen die Demenzfälle damit auch zusammen?

Verliert Patrick dadurch den Verstand?

Ich habe dieses Buch ausgesucht, da ich die Mischung aus einem fiktivem Roman und tatsächlichen Ereignissen und Entwicklungen interessant finde. Es gibt dort auch etwas Reales, was schon passiert ist, z.B. die Waldbrände in Kalifornien. Wenn wir weiter unsere Erde so behandeln, könnte es auch real werden, was dort beschrieben wird.

Der zweite Roman ist von Sylvia Frank und heißt: „Gala und Dali – Die Unzertrennlichen“.

Dieser Roman handelt von der Liebesgeschichte zwischen Gala und Salvador Dali. Gala begleitet ihren Mann, den Dichter Paul Éluard, nach Spanien, wo er sich mit dem jungen Künstler Salvador Dali treffen möchte. Dort möchte Paul Éluard auch wieder Inspiration zum Schreiben finden und sich seiner Ehefrau wieder annähern.

Aber als Gala dem jüngeren Maler Salvador Dali begegnet, ist sie von seinem schüchternen Auftreten sehr irritiert. Doch nach mehreren Begegnungen mit ihm öffnet er sich ihr gegenüber und es entsteht so etwas wie Liebe füreinander.

Diese Liebe bleibt aber nicht unentdeckt und der Ehemann von Gala stellt sie vor eine schwere Entscheidung. Sie kehrt mit ihm nach Paris zurück, doch auch Salvador Dali reist für seine Ausstellung dorthin und sie begegnen sich erneut.

Doch diesmal überlegt Gala, ob sie sich auf ein Leben an der Seite von Salvador Dali einlassen kann, um auch seine Kunst in die Welt zu tragen.

Diesen Roman habe ich ausgesucht, da ich es

Sylvia Frank
Gala und Dali – Die Unzertrennlichen
Aufbau Taschenbuch
2022
445 Seiten
12,99 Euro



sehr interessant finde, die Liebesgeschichte von den beiden mal in einem Roman zu lesen. Da wir bestimmt alle Salvador Dali als Maler und Künstler kennen, aber nicht den Menschen als Privatperson.

Nun wünsche ich Euch viel Spaß beim Entdecken der neuen Bücher. Ich hoffe, Euch gefallen diese Empfehlungen. Bis zum nächsten Mal.

Nahrungsergänzungsmittel

Ein Interview mit Herrn Conrad

Das Interview mit Herrn Conrad wurde am 28.5.2024 im Rahmen der Redaktionssitzung des GeistesBlitz, die Zeitung für Klient:innen der Perspektive Zehlendorf und für andere interessierte Leser:innen, mit Herrn Boche durchgeführt.

Herr Conrad und Herr Boche sind Redaktionsmitglieder beim GeistesBlitz.

Herr Boche: Hallo Herr Conrad, Sie haben sich dazu entschieden unseren Leser:innen etwas über Nahrungsergänzungsmittel mit auf den Weg zu geben. Warum habe Sie sich für dieses Thema entschieden?

Herr Conrad:

Mir ist nach mehrmaligem Anschauen von TV-Werbung zum Thema Nahrungsergänzungsmittel aufgefallen, dass die im TV beworbenen Nahrungsergänzungsmittel falsche Versprechen anpreisen. Außerdem werden meiner Meinung nach Substanzen einfach zusammengemischt von denen keiner weiß, was wirklich darin ist und die unter Umständen sogar schädlich für den Körper sein können, zum Beispiel bei einer Überdosierung. Ich finde es verkehrt, dass die Werbung falsche Versprechen macht, die nicht den Tatsachen entsprechen. Und das alles nur aus Profitgier. Das heißt, dass die Werbung mit Lügen Gewinne erzielen will.

Zum anderen ist es so, dass Nahrungsergänzungsmittel zwar der Verordnung über Nahrungsergänzungsmittel unterliegen, aber nicht in klinischen Studien erprobt werden müssen.

Herr Boche:

Herr Conrad, Sie erwähnten gerade, dass die Ergänzungsmittel unter Umständen auch gesundheitsschädlich sein können. Können Sie unseren Leserinnen dazu ein Beispiel geben?

Herr Conrad:

Da sind zum Beispiel die Vitaminpräparate. Ich finde, man weiß gar nicht, wieviel man davon nehmen kann und es besteht doch dadurch auch die Gefahr einer Überdosierung.

Nehmen wir zum Beispiel Vitamin C. Der Körper nimmt nur eine vom Körper gebrauchte Menge an Vitamin C auf, der Rest wird in der Regel wieder ausgeschieden. Bei einer dauerhaften Überdosierung können aber die Nieren geschädigt werden. Andere Vitamine können bei Überdosierung zu Leberschäden oder zu Gichtanfällen führen. Dies sind nur einige Beispiele, dass Vitamine, die ja grundsätzlich



notwendig für den Körper sind, auch Schäden verursachen können, wenn man mit ihnen unverantwortlich umgeht.

Ein anderes Beispiel sind Haarwuchsmittel zum Einnehmen. Dort wird versprochen oder suggeriert, dass man bei einem fast kahlen Kopf, nach Einnahme des Haarwuchs- Präparates wieder volles Haar bekommt. Das entspricht nicht den Tatsachen.

Herr Boche:

Nachdem Sie uns jetzt Ihre Vorbehalte und Kritiken bezüglich der Nahrungsergänzungsmittel dargelegt haben, wäre meine Frage, was würden Sie denn als Alternative zu den besprochenen Präparaten empfehlen?

Herr Conrad:

Ich würde alternativ Obst, Gemüse, Fruchtsäfte und eine gesunde Mischkost vorschlagen. Das heißt, frisches Obst, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Ei. Bei dieser Nahrungszusammensetzung ist der tägliche Vitaminhaushalt generell ausreichend gedeckt.

Nur bei bestimmten Erkrankungen oder nach Operationen kann es unter Umständen angebracht sein, nach Verordnung des Arztes, auf Nahrungsergänzungsmittel zurück zu greifen.

Herr Boche

Herr Conrad vielen Dank für Ihre Ausführungen und Meinung. Es freut mich sehr, dass Sie ihrer kritische Perspektive in unsere Runde zu wissen.

Herr Conrad:

Danke. Herr Boche, es war mir eine Ehre mit Ihnen ein Interview zu führen.

Musik-Seite

Weltmusik

Hallo Freund:innen des gepflegten Ohrenschmauses. Diesmal möchte ich Euch die Weltmusik näherbringen.

Gesagt, getan. Ihr müsst wissen, dass dieses Thema gar nicht so leicht zu fassen ist, da es keine eindeutige Begriffserklärung dazu gibt. Aber ich versuche es mal in einfachen Worten darzulegen.

Einleitung

Es gibt generell zwei bekannte Begriffserklärungen zu diesem Thema.

Die eine ist eine internationale, also eine englischsprachige und eine deutsche. Unter der deutschen Begriffserklärung versteht man eine internationale Kombination aus verschiedenen Musikstilen, wobei die internationalen Musik-Stile mit Einzug genommen haben in die Kompositionen der jeweiligen Werke.

Bei der internationalen, englischsprachigen Erklärung werden eher alle Musikstile dieser Welt als World-Music bezeichnet.

Wir können also sagen, dass es sich bei der internationalen Begriffserklärung um einen „cross-over“ handelt, also eine Zusammenmischung aus allen auf der Erde bekannten Musikstilen.

Zwei andere Aspekt möchte ich aber nicht unerwähnt lassen. Zum Beispiel gibt es im interkulturellen Zusammenspiel in einem Orchester ebenfalls den Begriff Weltmusik. Durch das Zusammenspiel von verschiedenen Orchestermitgliedern mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen, spricht man auch hier von Weltmusik. Dabei liegt der Fokus auf den verschiedenen Ethnien der Orchestermitglieder und nicht auf dem

Musik-Stil.

Bestes Beispiel dafür ist der West-Eastern-Divian Orchester. Das Orchester wurde im Jahr 1999 von Daniel Barenboim, Edward Said und Bernd Kaufmann gegründet. Das Orchester besteht zu einer Hälfte aus jüdischen Musiker:innen und zum anderen Teil aus arabischen Musiker:innen.

Und sogar im Politischen wird bezüglich der Weltmusik von der Aufhebung der westlichen Dominanz der Musik gesprochen. Genauer geschrieben geht es dabei um die Überwindung der kolonialen und nationalen Strukturen in der Musik.

Entstehung und Verlauf der Weltmusik

Erstmals tauchte der Begriff wohl um 1905 auf. Genauer geschrieben war es Georg Capellen, ein deutscher Musiktheoretiker. Er verstand unter Weltmusik eine eher zukunftsorientierte Universalmusik, die alle exotischen Musikstile vereinte.

1960 hielt der Begriff „Welt-Musik“ dann in den akademischen Kreisen Einzug, um sich dann als gängiger Begriff zu etablieren. Grund dafür war die Einrichtung eines eigenen Studienganges an der Wesleyan University (USA), eingeführt durch den amerikanischen Musikwissenschaftler Robert E. Brown. 1960 eröffnete dann in San Francisco das Center of World Music.

Im Jahre 1987 setzte sich die Londoner Betreiber von meist kleinen, unabhängigen Platten-Labels in einem Pub zusammen und beratschlagten, welche Bezeichnung sie dieser neue Art von Musik geben sollten, die bisher keinen eigenständigen gängigen Begriff sein eigen nennen konnte. Sie

brauchten eine Art Etikett, damit sie diese Mischung aus Popmusik und Ethnomusik auch verkaufen konnten. Sie einigten sich auf den Begriff: World Music. Das war nun der neue Markenname für diese neue Musikrichtung, Sie verband die Pop-Musik und die Ethnomusik mit ihren ganz eigenen Stilelementen zu etwas völlig Neuem, die Weltmusik.

Maßgeblich trugen der Musiker Peter Gabriel (Genesis) mit seinem Label „Real World“ und seinem seit 1982 stattfindenden Festival WOMAD, sowie der Harfenspieler Rüdiger Oppermann, mit dazu bei, den neuen Markenbegriff einzuführen und als gängigen Musik-Stil zu etablieren. Rüdiger Oppermann machte mit seiner Definition von Weltmusik den Begriff allgemein gültig. Die besagt, Weltmusik sei eine Musik die verschiedenen Traditionen der Welt zusammenbringt.



Wie schon von mir erwähnt, gab es ja auch schon vor den 80er Jahren Einflüsse traditioneller, weltmusikalischer Musik-Stile, zum Beispiel in der Rock-Musik. Denken wir an die Beatles, die Rolling Stones, Embryo, Ravi Shankar, Osibisa uva.

Seit den 1970er Jahren setzte sich die Weltmusik immer mehr durch. Da hatte sie als Labelbezeichnung zwar noch keine Bedeutung, aber der Trend, weltmusikalische Musikstile mit in die westliche Musikkompositionen mit einzufügen, war klar vorgezeichnet.

In den 80er/90er Jahren gab es sogar eine immer mehr aufkommende Welle der Begeisterung. Mit bezeichnend ist das damals herausgekommene Buch „Tanz der

Kulturen“ von Breitenbach und Zukrigl.

Die Veranstalter des Straßenfestes „Karneval der Kulturen“ nahmen 1996 den Buchtitel als Anregung, um dem Berliner Straßenfest einen passenden Namen zu geben.

Wie schon oben erwähnt, brachte Peter Gabriel mit seinem WOMAT Festival und seinem Label „Real World“ viele im Westen unbekannte Musiker nach Europa und verschaffte ihnen somit auch eine Auftrittsmöglichkeit, um ihre Musik dem Publikum bekannt zu machen. So wurden zum Beispiel der aus Senegal stammende Youssou N'Dour



mit dem Song 7 Seconds bekannt, begleitet wurde er von der Sängerin Nene Cherry. Auch der aus Pakistan stammende Nusrat Fathe Ali Khan wurde bekannt durch die Filmmusik von Dead Man Walking.

Werfen wir mal einen kurzen Blick über den großen Teich. Also genau gesagt nach New York. Dort hatte sich im Jahr 1985 das „World Music Institut“ unter der Leitung von Helene und Robert Browning als Informationszentrum oder auch Börse für alle Sparten der nichtwestlichen Musik gegründet.

Von hieraus bekamen die Musiker:innen aus der ganzen Welt Vermittlungen und Equipment der westlichen Musikindustrie, wodurch sich natürlich zwangsläufig die Musik auch dem europäischen Musikgeschmack annäherte. Ferner entstanden jetzt auch Weltmusik-Messen. Auch dort war wieder Peter Gabriel mit seinen World

Music-Initiativen maß- und zielgebend.

In den 90er Jahren wurde es dann zu einer regelrechten Mode, Weltmusiker:innen mit in europäische Bands mit aufzunehmen.

So zum Beispiel Asia Dub Foundation, Trans-Global Underground und Genetic Drugs (Anmerk. d. Redakteurs: alle drei sind meine Favoriten). Diese Bands suchten nach ethno-zentrierten Musikern, die sie als britische Indie-Bands mit in ihren Musikstil integrierten, zum Beispiel indische, arabische und afrikanische Musikstile.

1986 hatte der US-Musiker Paul Simon mit Graceland einen riesigen Erfolg. Zusammen spielte er mit der südafrikanischen Band, Ladysmith Black Mambazo sowie Youssou N'Dour das Album „Graceland“ ein, was er auch produzierte.

Im Jahr 1990 wurde dann das Projekt „One World, One Voice“ ins Leben gerufen. Produziert wurde es von den Musikern Hubert Hain und Kevin Godley. 50 Musiker:innen und Bands aus der ganzen Welt waren an dieser Produktion beteiligt. Darunter Bob Geldorf, Afrika Bambaataa, Laurie Anderson, Mari Boin, Clannad, Lou Reed, David Gilmore, Sting, Suzanne Vega, uvm. Sinn dieses Projektes und des dazugehörigen Dokumentarfilms war es, dem weltweiten Publikum näherzubringen, dass Musik eine Sprache ist, die weltweit verstanden und gesprochen wird.

1991 hat sich die European Broadcasting Union (EBU) zusammengeschlossen. Diese Union veranstaltete im monatlichen Abstand World Music-Workshops. Diese Workshops hatten die Aufgabe, die Redakteur*innen der Rundfunkanstalten monatlich dahingehend auszubilden, dass die Redakteure der beteiligten Sender, am Schluss Musik-Favoritenaufnahmen auswählten. Diese Favoriten- Aufnahmen aus der Weltmusik-Szene wurden dann zu sogenannten World Music Data Charts kompiliert. Hieraus wurden schlussendlich die beliebtesten Titel für die Charts ausgesucht, was einen wesentlichen Einfluss auf den CD-Verkaufsmarkt hatte.

Schlusswort

Ich habe mich bewusst nur auf einen Teil der Weltmusik und ihre Geschichte konzentriert. Nämlich den Zusammenschluss aus Pop- und Ethno-Musik.

Natürlich gibt es auch noch in der klassischen Musik, wie auch in vielen anderen Bereichen der Musik weltmusikalische Einflüsse.

Wenn Ihr auf den Geschmack gekommen sein solltet, lasst es mich oder die Redaktion vom GeistesBlitz wissen. Dann berichte ich nach Wunsch auch noch von den anderen Bereichen der Weltmusik.

Vielleicht habt Ihr ja auch mal Lust, etwas über Musik zu schreiben. Zum Beispiel über Eure Lieblingsband, Lieblingsmusik oder aber auch über Eure Erfahrungen mit dem Musikhören oder Tanzen nach Musik usw.

Wie auch immer. Es hat mir sehr viel Freude bereitet, über dieses Thema zu schreiben.

Euer Hobbymusiker Michael
Redakteur vom GeistesBlitz

Gruppenerfahrungen

Ein Erfahrungsbericht

Hallo zusammen, mein Name ist Michael und ich möchte heute über meine Erfahrungen mit Gruppenangeboten in und außerhalb der Perspektive Zehlendorf e.V. berichten.

Dabei möchte ich mich in erster Linie auf meine Gruppenerfahrungen zum Anfang meiner Betreuung in der Perspektive Zehlendorf konzentrieren. Also auf das Jahr 2010 und die folgenden Jahre

Als ich zum Verein kam, ging es mir hundsmiserabel. Meine psychische Erkrankung feierte Party in meinem Kopf und in meinem sonstigen Körper. Die dazugehörigen Symptome hatten den Höchst-Pegelstand erreicht. Ich brauchte Hilfe.

Zu den ersten Hilfsangeboten zählten, neben den Einzelgesprächen und Medikamenten, auch Gruppenangebote. Mein Betreuer hatte mir im Laufe der ersten Gespräche eine Liste von Gruppenangeboten gegeben und mir erklärt, dass Gruppen sehr sinnvoll sind, um aus meiner Isolation – ich lebte und lebe immer noch allein – herauszukommen.

Erste Schritte

Gesagt getan. Leichter gesagt als getan. Ich steckte bis in meine Haarspitzen voll von Ängsten, Verfolgungswahn usw. Das volle Programm. Um überhaupt einen Schritt nach draußen zu wagen, unterstützte mich mein Betreuer.

Der erste Anlaufpunkt war die Tagesstätte. Die besuchte ich mit meinem Betreuer. Es gab ein erstes Gespräch mit der Ergotherapeutin und mit dem Leiter der Tagesstätte. Es wurde mit mir zusammen ein Angebotsplan erstellt, der auf meine Bedürfnisse und die Unterstützung in Bezug auf meinen Bedarf abgestimmt war.

Da ich mich am Ende meiner Fahnen-

stange der Erkrankung befand, nahm ich jeden Strohhalm liebend gern an, denn ich wollte leben. Koste es was es wolle.

So kam es, dass mir mein Lebenswille und mein Wille zu gesunden, dabei half mich meiner Krankheit zu stellen und die Hilfsangebote von außen anzunehmen.

Selbstzweifel

Das war nicht immer ohne Schwierigkeiten, aber mit viel Schweiß und Hilfskrücken für mich zu bewältigen. Einer meiner Hilfskrücken war mein ständiges Lächeln. Mein Kontrollieren, wie jemand guckt, wie wer etwas sagt, welche Mimik jemand machte, nachdem ich etwas gesagt habe oder welche Miene jemand zog, wenn ich den Gruppenraum betrat. Ich war ständig auf der Hut und bezog alles auf mich.

Ich bildete mir ein, dass ich nicht genüge, so wie ich bin und dass ich sofort Ärger bekomme, wenn ich meine Wünsche oder Meinung sage. Das hatte ich ja so von meiner Mutter und den Verwandten eingetrichtert bekommen. Dabei war es egal, dass ich mehrere Ausbildungen abgeschlossen habe und sogar ein Examen mit Summa cum laude erfolgreich bestanden hatte. Aber alle diese Tatsachen zählten nicht.

Den Ängsten stellen

Es gab und gibt nur einen Weg, das kann ich nach 14 Jahren Arbeit mit meinem Betreuer aus vollem Herzen sagen, nämlich sich seinen Ängsten zu stellen. Ich habe mir immer Hilfe von Betreuern geholt. Denn das ist ihre Aufgabe, uns zu helfen, wo wir Hilfe benötigen.

Da ich gerne vom Stöckchen aufs Steinchen komme, werde ich jetzt wieder versuchen den roten Faden aufzunehmen und weiterberichten von meinen Tagesstätten-Erfahrungen, die mir die Eintrittskarte zu den Gruppen ermöglicht hat.

Zunächst fanden die Gruppenveranstaltungen nur innerhalb der Tagesstätte statt. So konnte ich meine Probleme mit Men-

schen und meine Ängste gleich vor Ort mit meiner Ergotherapeutin besprechen. Bei Konfliktsituationen gab es immer ein Konfliktgespräch mit dem Leiter und den Konfliktparteien. Dies war immer hilfreich.

Zu den Gruppenangeboten innerhalb der Tagesstätte gehörte die Kochgruppe, die Kulturgruppe, die Sportgruppe und die Reisegruppe.

Innerhalb dieser Gruppenangebote bewegte ich mich in den ersten Jahren bei der Perspektive Zehlendorf. Dort habe ich unter anderem aus Selbsterfahrung gelernt, dass meine Ängste nur in meinem Kopf stattfanden und nichts mit der Realität zu tun hatten.

Verbindlichkeit der Unterstützenden

Eine weitere vertrauensbildende Maßnahme war für mich, dass alles, was mir von den Betreuer:innen gesagt wurde, auch in die Tat umgesetzt wurde, bzw. der Wahrheit entsprach. So habe ich gelernt zu vertrauen. Mein Vertrauen hat sich so gefestigt. Ich fing an, so meine Angst vor Gewalt, ob körperlicher oder seelischer Natur, ob Beleidigungen oder Lügen, zu verlieren. Das war der Baustein um mich zu verändern. Die Gruppen waren ein sehr wichtiger Baustein für die vertrauensbildenden Maßnahmen.

Positive Erfahrungen bestärken

Heute nach 14 Jahren in der Perspektive Zehlendorf bin ich relativ frei von Angst und besuche immer noch Gruppen. Sie spiegeln mir meinen Stand meiner Entwicklung wider und bringen mich dazu, neue Erfahrungen zu machen. Wie oft kommt es vor, dass wir gemeinsam in der Gruppe lachen, die Sorgen vergessen und einfach eine gute Zeit miteinander haben.

Ich habe summa summarum, außer mit ein paar Ausnahmen, nur gute Erfahrungen mit Gruppen gemacht. Ich kann sie nur von Herzen empfehlen.

Beispiel: Zeitungsgruppe

Wo wir gerade beim Thema sind. Wir suchen für unsere Klient:innenzeitung noch Leute, die Lust haben mitzumachen. Es gibt keine speziellen Voraussetzungen und auch Erfahrungen mit dem Schreiben von Zeitungsartikeln werden nicht erwartet. Was zählt ist der Spaß und das Interesse an Themen. Es gibt Kaffee und Kekse. Die Redaktionssitzung dauert ca. 60 Minuten und findet alle 14 Tage, immer dienstags um 16:00 Uhr im IBW 50 + (Potsdamer Chaussee 68A) statt.

Bei der Themenauswahl und den jeweiligen Themeninhalten helfen wir uns prinzipiell gegenseitig. Wir operieren demokratisch. Keiner hat bei uns den Hut auf.

Geleitet und moderiert wird die Redaktionssitzung von Herrn Ruhl, der auch für das Sitzungsprotokoll verantwortlich ist. Ferner ist er unser Layouter. Das heißt, wir schreiben die Texte und er setzt die Texte und Bilder dann für die Zeitungsgestaltung um.

Ich hoffe, ich konnte Euch vielleicht ein bisschen neugierig auf Gruppen machen und würde mich sehr freuen, den oder die eine oder andere, in der Redaktionsgruppe willkommen zu heißen.

M. Boche (Redakteur vom GeistesBlitz)

Der Geruch der Erinnerung

Sich an Dinge erinnern zu können kann eine Gabe sein. Oft aber auch ein Fluch.

Es reicht schon wenig, um Erinnerungen wach werden zu lassen, einen wahrlichen Blitz, der auf der Oberfläche des Bewusstseins einschlägt. Wie tief dieser in das Bewusstsein eindringt hängt von vielen Faktoren ab.

Oft reicht schon ein Geruch oder eine Melodie.

Diese Gerüche oder Melodien können einen an die unterschiedlichsten Orte der Vergangenheit tragen, selten an den Ort der eigenen Wahl.

Die Gefahr liegt darin, dass an welchen Ort diese einen auch immer tragen, der Weg heraus aus der Erinnerung zurück in die Realität kann beschwerlich sein.

Es mag unmöglich sein darin geübt zu sein, diesen Rückweg unbeschadet zu finden.

Gerade deshalb trägt der Mensch eine Verantwortung gegenüber seinem eigenen Seelenfrieden.

Er darf Erinnerungsorte, seine Memory Lane, an die er getragen werden könnte – und getra-

gen werden wird – nicht zu Orten werden lassen, die er nicht ertragen könnte.

Erinnerungen können gewissermaßen Tagträume sein, nur ist man sich dieser Träume vollumfänglich bewusst – und das Aussteigen ist schwer.

Würde man also handeln wie man handelt, wenn man gewusst hätte, dass Erinnerungsorte nicht gerade der eigenen Wunschdestination entsprechen?

Gefährlicher als Gerüche und Melodien sind der Hang zu falschen Entscheidungen und daraus resultierenden Handlungen, denn diese bestimmen woran man sich erinnern wird.

Riecht und hört man also und droht zu entgleiten, sollte man gewarnt sein, nicht vor dem Gestern, sondern vor dem Morgen.

Die Vergangenheit lebt in jedem Augenblick der Gegenwart.

- David Schiller -