

Die Jerusalemmer



Das Straßenmagazin aus dem Herzen Schleswig-Holsteins.

Ausgabe 167 März 2018
2,00€ (1,00€ davon für den Verkaufenden)

Nena im Interview



Vorstand

vorsitzender@cafe-jerusalem.org

Leitung

Andreas Böhm

andreas.boehm@cafe-jerusalem.org

Finanzverwaltung

buero@cafe-jerusalem.org

finanzen@cafe-jerusalem.org

Soziale Arbeit

sozialarbeit@cafe-jerusalem.org

Hauswirtschaft

hauswirtschaft@cafe-jerusalem.org

Hausmeisterei (Abholungen u.a.m.)

hausmeisterei@cafe-jerusalem.org

Spendenkonto:

Café Jerusalem e.V.

V + R Bank

IBAN: DE31 2129 0016 0000 020620

BIC: GENODEF 1NMS



Info

Café Jerusalem

Bahnhofstraße 44, 24534 Neumünster

Telefon: +49 (0) 4321 41755

E-Mail: info@cafe-jerusalem.org

www.cafe-jerusalem.org

Sie wollen uns schreiben? Herzlich gerne!
Nutzen Sie dafür bitte folgende Möglichkeiten:

E-Mail an die Redaktion:

info@presse-schwitzgebel.de

design@cafe-jerusalem.org

Informationen zum Café:

+49 (0) 4321- 41755

info@cafe-jerusalem.org

Fragen zu Spenden:

finanzen@cafe-jerusalem.org

Mitarbeit an dieser Ausgabe:

Dr. Frieder Schwitzgebel, Lilian Böhm,

Bernadette Fisher, Andreas Böhm

Titelbild: © Esther Haase

Layout, Satz und Idee: Café Jerusalem

Rückseite: Christliche Schule Kiel, AWO NMS

Herzlichen Dank an alle Paten!

Unsere Achtung gilt jedem Straßenverkäufer!

Sie stehen bei jeder Witterung in und um Neumünster



WirmachenDruck.de
Sie sparen, wir drucken!



Wichtiger Hinweis

für den Käufer!

Einzigster Verkaufsraum des Straßenmagazins *Die Jerusalemer* ist die Stadt

Neumünster, deren Vororte und in Absprache mit unseren Kollegen von

Hinz&Kunzt sowie Hempels Bad Bramstedt und Bad Segeberg!



Seite 8

Lebensbilder

Nena wurde als Idol der Neuen Deutschen Welle in den 1980er Jahren weltbekannt. Nun feiert die ewig junge vierfache Mutter und dreifache Großmutter ihr 40. Bühnenjubiläum mit einer ausgedehnten Tournee und einem Greatest-Hits-Album.



Seite 16

Unser Norden

Ostern.Erlebt! CollageOstern. Erlebt! ist eine Ausstellung der besonderen Art: Eine begehbare Kulisse der Stadt Jerusalem stellt die wesentlichen Orte der Passions- und Ostergeschichte dar. Die Besucher erleben sozusagen live die Geschichte rund um das Ostergeschehen.



Seite 20

Redaktion

Redaktionstreffen beim Jerusalemler sind etwas Besonderes. Sie finden nur einmal im Jahr statt, sind dann aber sehr intensiv. Wir geben Ihnen einen Einblick hinter die Kulissen des Magazins **Die Jerusalemler**.

WORT ZUR AUSGABE

OSTERN

06

LEBENSBLICK

"Für mich spielt Gott eine große Rolle" Interview mit Nena # 08

UNSER NORDEN

Ostern ERlebt! Ein Ostergarten den Sinne

16

ZAHL DER AUSGABE

1

17

LIFE HACK

Unser Mini-Gewächshaus

18

REDAKTION

Das Jahrestreffen der Redaktion

20

UNSERE KOLLEGEN

Kupfermuckn aus Linz

26

Nachdruck und Nebenrechte:

Nachdruck: Nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Bilder oder Bücher wird keine Haftung übernommen. Das Straßenmagazin von Neumünster "Die Jerusalemler" wird vom Café Jerusalem herausgegeben und von einer unabhängigen Redaktion gestaltet. Die Beiträge geben die Meinungen der jeweiligen Autoren wieder, die nicht notwendigerweise identisch mit der des Herausgebers oder einzelner Mitarbeiter des Café Jerusalem sein müssen. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge zu kürzen. Der Abdruck von Veranstaltungshinweisen ist kostenfrei, aber ohne Rechtsanspruch und Gewähr.



Liebe Leserin und lieber Leser!

Nun ist er wieder da, der Winter! Die Kälte hat uns fest im Griff. Es sieht so aus, als würde es noch einen Moment dauern, bis wir den Frühling begrüßen können.

In den vergangenen Wochen sagte ich gelegentlich, dass man bei der jetzt anstehenden Uhrumstellung von der Winter- zur Sommerzeitzeit doch auch einmal zwei ganze Monate wegnehmen könnte - dann hätten wir wenigstens "Weiße Weihnachten". Aber wenn ich es mir jetzt vor Augen halte, dann bin ich schon froh, dass der Dezember längst Vergangenheit ist und wir uns auf Ostern zubewegen.

Und genau dies ist der Grund, warum Sie eine so vielfältige, farbenfrohe und auch naturverbundene Ausgabe in Händen halten. Wir freuen uns auf den Frühling und wollen Sie

daran teilhaben lassen.

Mit Nena auf dem Titelbild hoffen wir bei Ihnen eine Vorfreude geweckt zu haben, die sich unserer Meinung nach im Inhalt des Interviews wiederfinden lässt.

Finden Sie auch, dass Sie OSTERN riechen, schmecken, also mit mehr als den bislang bekannten Sinnen erfahren sollten? Wir glauben, - JA! Lassen Sie sich einladen und erleben Sie OSTERN in diesem Jahr ganz besonders. Schauen Sie jetzt schon auf Seite 16 und machen Sie sich eine Notiz in Ihren Terminkalender!

Apropos Kalender. Auf der Rückseite weisen wir auf einen Termin hin, der Sie interessieren könnte. In unserer Gesellschaft ist es bisweilen sehr herausfordernd, sich selbst zu schützen. Überall ist Bedarf an Mitarbeit.

Da ist es gut, wenn man sich ausreichend informiert und auskennt.

Kennenlernen werden Sie in dieser Ausgabe auch wieder eine neue Rubrik. Auf Seite 18 greifen wir ein Thema auf, welches sich zunehmend in den sozialen Medien ausbreitet. Die sogenannte "Lifehack-Rubrik". In unserem ersten Beitrag geht es um ein Mini-Gewächshaus, was Freude bringt und Freunde lockt. Lassen Sie es Frühling werden - probieren Sie es aus!

Ich freue mich, dass Sie wieder bei einem unserer Verkaufenden stehen geblieben sind und nun diese Ausgabe in Händen halten! Bleiben Sie uns treu, und geben Sie gerne den Gedanken unserer Arbeit an andere weiter. Ganz im Sinne von - Freude schenken und die Kälte vertreiben!!!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Julian' or similar, written in a cursive style.

Natur versus Kultur?

Was gibt es nicht alles für Bücher über Garten- und Landschaftsbau! Da kann man nachlesen, welche Heilpflanzen einem guttun, wie man einen Teich anlegt und die besten Erträge beim Gemüse erzielt. Aber können wir unsere Pflanzen wirklich gut hegen und pflegen, indem wir uns am Schreibtisch so viel Wissen wie möglich aneignen? Ja, es gibt viel Literatur über Wein. Aber was macht eine gute Weinlese aus?

haben. Unter ihrer Hand blühen die Blumen schöner, sind farbenprächtiger und vor allem: Sie gehen nicht ein. Dabei sind diese Menschen nicht unbedingt Akademiker. Was unterscheidet diese begnadeten Gärtner von den Strebern? Und außerdem: Wird man mit einem grünen Daumen geboren oder muss man sich, im wahrsten Sinne des Wortes, die Hände nur ganz oft schmutzig machen?

zählen sowohl eigene Erfahrungswerte als auch das, was wir über Generationen gelernt und weitergeben haben. Natur und Kultur sind keine Gegensätze. Das Eine geht nicht ohne das Andere. Agrarwissenschaft hat seine Berechtigung. Und trotzdem scheint vor allem im Gartenbau das alte Sprichwort zu greifen: Probieren geht über Studieren.

Bernadette Fisher

Über Menschen, die ein besonderes Talent für Gartenarbeit haben, sagen wir, dass sie einen grünen Daumen

Eines ist gewiss: Wer einen schönen Garten haben will, muss einiges an Zeit und Mühe hineinstecken. Dabei



Liebe Leserin, lieber Leser

Sie haben uns erneut ein Jahr begleitet und geholfen. Sie schenken uns Ihr Wohlwollen, Ihre Gebete, Ihre Zeit, auch Ihr Geld. Von all dem leben wir genau so wie von dem Durchhelfen Gottes, und beides fällt kaum unterscheidbar zusammen. Wir sind Ihnen von Herzen dankbar.

Auch 2017 waren Leben und Arbeit im Café Jerusalem ein Tanz auf dünnem Eis. Immer wieder die bange Frage: Wann bricht es? Und immer neu die beglückende Erfahrung: Gott trägt das Café in seiner kraftvollen barmherzigen Hand und mobilisiert im richtigen Augenblick Menschen, die uns geben, was wir brauchen. Ja, wir sind ein „Glaubenswerk“.

Ein bewährter Mitarbeiter musste uns aus finanziellen Gründen verlassen. Es entsteht eine belastende Lücke. Durch Krankheit hatten wir belastende Einbrüche. Zeitweilig mussten wir die Öffnungszeiten verkürzen. Aber es kamen uns Christen zur Hilfe, die das Loch ausfüllten. Gott hat uns durch Sie auch Geld ge-

geben, das wir brauchten, obwohl es lange gar nicht danach aussah. Das sind bewegende Erfahrungen.

Statistiker sagen uns, dass unter uns weit über 300.000 Menschen leben, die obdachlos sind oder von Wohnungsnot bedroht werden oder in menschenunwürdigen Verhältnissen wohnen. Das sind unsere Gäste, die uns ursprünglich den ersten Anstoß zur Gründung des Vereins Café Jerusalem gaben. Viele von ihnen sind suchtkrank. Armut herrscht jedoch viel breiter. Inzwischen kommen zu uns Mütter mit ihren kleinen Kindern, die mit ihren knappen Sozialleistungen nicht hinkommen. Es kommen auch alte Menschen, deren Rente zu gering ist. Mehr noch als das Essen suchen sie in ihrer Einsamkeit Gemeinschaft. Unser Café ist für viele ein warmes Wohnzimmer geworden, in dem man Menschen findet, die ein offenes Ohr haben. Lebensgeschichten randvoll mit Elend und Schmerz kommen hier zur Sprache. Gottes Wort zum Mittagessen wird aufmerksam gehört. Für die ehrenamtlichen Mitarbeiter entstehen hier Erfahrungen, die ihr Leben

immens vertiefen. Und hier wächst der Glaube, dass Gott in der Finsternis ein Licht angezündet hat, das auf den ersten Blick nur zu glimmen scheint, aber wundervoll zu leuchten und zu wärmen beginnt, sobald man sich ihm nähert.

„Das Volk, das im Finstern wandelt, sieht ein großes Licht, und über denen, die da wohnen im finsternen Lande, scheint es hell (Jes. 9,1)“, verspricht Gott uns.

Ich hörte kürzlich von einem Schauspiel, das im Himmel spielt: Als Gott in einer himmlischen Volksversammlung mitteilte: „Jetzt muss mein Sohn selbst auf die Erde, sonst gehen die Menschen samt und sonders zum Teufel. Alle Rettungsversuche, die wir bisher unternahmen, sind gescheitert“, da herrschte im Himmel das blanke Entsetzen.

Selbst die Engel verstanden Gott überhaupt nicht mehr. „Wie kannst du deinen Sohn in diese Hölle schicken? Da herrschen Mord und Totschlag, da betrügt der Mann seine Frau, und die liegt mit ihrem Liebha-

ber im Bett. Bekiffte Kindersoldaten schlachten im Urwald ihre Schwestern ab, und hungrige Familien verkaufen ihre Töchter an Zuhälter in Europa. Da verrecken Süchtige in ihrer Kotze auf Bänken in dunklen Parks. Hast du kein Herz für deinen Sohn? Gott, das darf nicht sein!“

Gott antwortete, und sein Antlitz zeigte, wie schwer es in ihm arbeitete: „Mein Sohn will es, weil er hier im Himmel das Elend der Menschen dort unten nicht mehr aushält. Er wird sein Leben in einem Stall beginnen, wo Ratten ein- und ausgehen. Und wenige Tage später wird ihm die Soldateska auf Befehl des Herodes nach dem Leben trachten.

Mein Sohn wird die Menschen dennoch lieben. Er wird die segnen, die ihm fluchen. Er wird den Spott derer aushalten, die sich Gott ganz anders vorstellen und verzweifelt höhnisch lachen: „Du willst Gottes Sohn sein? Wie konntest du zulassen, dass meine Mutter schrecklich an Krebs erstickte, als ich sie so dringend brauchte?“

Man wird ihn am Kreuz hinrichten, und dort unter Folterqualen wird er den Spott und den Hass, die Lebengier und die Mordlust aushalten. Er wird von Schmerzen zerrissen ächzen „Vater vergib ihnen, sie wissen nicht, was sie tun“.

„Das kann ich nicht zulassen“, stöhnte einer der Engel, die Gott nahe standen. „Mach den Menschen ein Ende. Lass sie endlich zum Teufel gehen. Da ist doch keiner, der in den Himmel gehört. Alle haben sie Dreck am Stecken, der eine mehr, die anderen weniger. Aber alle haben gesündigt und Schuld auf sich geladen. Jeder hat sein Stück an der Blut- und Sündengeschichte auf Erden geschrieben. Keiner passt in die vollkommene himmlische Herrlichkeit. Mach Schluss. Den Menschen ist nicht mehr zu helfen.“

„Doch“ sagte Gott mit bebender Stimme, „mein Sohn gibt den Himmel auf und opfert sein Leben. Am Kreuz wird er alle menschliche Schuld sühnen, die Lichtjahre weit angehäuft den Weg zum Himmel versperrt. Mein Sohn wird die Sünde

durch sein Sterben in Leben verwandeln, und jeder, der ihm glaubt, wird die Tür offen finden.“

Die unermessliche Hingabe Gottes an uns Menschen bewegt die Mitarbeiter des Café Jerusalem, jeden Tag neu im Namen Gottes Gastgeber zu sein für Menschen, die im Dunkeln sitzen. Wie dunkel auch immer es ist, Gott, der in Jesus Mensch unter Menschen wurde, der mit seinem Sohn am Kreuz starb und der Jesus von den Toten auferweckte, ist das Licht, das leuchtet, wärmt und den Weg zum Leben zeigt.

In dieser „Hinsicht“ wünsche ich Ihnen ein gesegnetes und von Gott erleuchtetes Osterfest.

Ihr



Dr. Dieter Müller



Nena wurde als Idol der Neuen Deutschen Welle in den 1980er Jahren weltbekannt. Nun feiert die ewig junge vierfache Mutter und dreifache Großmutter ihr 40. Bühnenjubiläum mit einer ausgedehnten Tournee und einem Greatest-Hits-Album.

Olaf Neumann traf sich mit der als Gabriele Susanne Kerner geborenen Sängerin in ihrem Lieblingscafé an einem idyllischen See bei Hamburg. Sie ist nicht nur ganz in schwarz gekleidet, sie hat auch ihre Fingernägel dunkel lackiert. Eine große Hornbrille und dick aufgetragener Kajal lassen die 57-jährige Popsirene noch wacher aussehen. Nena spricht über ihren Glauben und darüber, was sie im Innersten antreibt und warum sie auch nach 40 Jahren noch gern auf der Bühne steht.

Olaf Neumann

Nena, Ihre Jubiläumstournee unter dem Motto "Nichts versäumt" ist Ihre längste Konzertreise seit 2010. Was treibt Sie nach 40 Jahren auf der Bühne noch an?

Nena: Tourneeleben ist für mich meistens bunt, aufregend und schön. Ich bin seit 40 Jahren auf der Bühne, und es bleibt spannend. Immer noch ist jedes Konzert neu und anders. Es ist herrlich, mit den Leuten, die in unsere Konzerte kommen, im direkten Austausch zu sein. Was mich auch immer wieder fasziniert, ist, dass man in den letzten Minuten vor einem Auftritt nicht einfach aussteigen kann. Man kann sich nur noch voll auf das Abenteuer einlassen, ohne zu wissen, was genau passieren wird. (lacht)

Wie sind Sie unterwegs?

Nena: Wir sind jetzt wieder rock'n'roll-mäßig mit dem Nightliner unterwegs und kommen immer

früh morgens an der Halle an. Dann wird da erstmal geduscht. Meistens erlaufe ich mir die Natur ringsherum, wenn es welche gibt. Manchmal lasse ich mich auch in irgendeinen Wald fahren. Hauptsache, ich bin ein Mal am Tag so richtig draußen.

Sind Sie eine strenge Chefin?

Nena: Das kommt drauf an. Wenn es um das Konzert geht und alles, was dafür wichtig ist, bin ich super streng. Aber auf eine Art, dass man es streng genommen locker sieht. (lacht) Es muss natürlich schon professionell laufen.

Ich gehe aber nicht mit der Haltung auf die Bühne: "Ich habe jetzt 40 Jahre auf dem Buckel und weiß, wie es geht". Sondern eher mit einem Amateur-Feeling gemixt mit einem ordentlichen Schuss meiner langjährigen Live-Erfahrung. Damit schaffe ich mir Raum für Spontaneität und Unvorhergesehenes.

Welches Verhältnis haben Sie zu Ihren Songs?

Nena: Ein Song wie "99 Luftballons" ist auch ein Wesen. Es wird für mich nach wie vor keine Show ohne ihn geben. Die Kunst ist, diesem und anderen Songs, die mich schon so lange begleiten, den Raum zu geben, sich auch weiterzuentwickeln.

Hatten Sie als Kind in Ihrer Familie ein leuchtendes Beispiel, was die Musik betrifft?

Nena: Mein Vater interessierte sich sehr für Musik. Er war Studiendirektor an einem Jungengymnasium und unterrichtete Latein, Biologie, Altgriechisch und Sport. In seinen Abitursklassen setzte er sich zur Beruhigung aller oft ans Klavier und klimperte ein bisschen darauf rum. Er hatte großes Verständnis für meine Musikleidenschaft. Mit sechs schenkte er mir ein Akkordeon, zwei Jahre später lag eine Akustik-Gitarre

unterm Tannenbaum. Irgendwann brachte er sogar ein Klavier mit nach Hause. Mit meinen eigenen Kindern hab ich's genauso gehalten.

Wie gehen Sie heute mit Ihren erwachsenen Kindern um?

Nena: Ich habe durch die Bank sehr temperamentvolle Kinder. Und ich bin auch nicht gerade der ruhige Typ. (lacht) Meine Kinder sind genauso direkt wie ich. Wenn wir uns streiten, geht richtig die Post ab. Meistens ist nach einer halben Stunde aber alles wieder im Lot.

Bei vielen Künstlern, die früh starten, ist das Erwachsenwerden die schwierigste Phase. Wie sind Sie mit dem frühen Erfolg klar gekommen?

Nena: Ich war 17, als ich meine erste Band gründete und von da an hab ich praktisch im Proberaum gewohnt. Wenig später standen wir als Band mit unserem allerersten Live-Konzert auf der Bühne.

Noch bevor wir groß drüber nachdenken konnten, standen plötzlich ein paar A&R-Jungs vor der Tür und wollten uns unbedingt einen Plattenvertrag aufschwätzen. (lacht) Es hatte ihnen gereicht, uns einmal live zu sehen. Sie wollten es unbedingt, und wir wollten es auch. Jugendlicher Leichtsinn war für mich immer ausschließlich positiv besetzt. Und diese Kraft führt mich auch heute noch in tolle Abenteuer.

Was haben Sie sich damals als erstes geleistet?

Nena: Von dem Geld kauften wir uns eine erste eigene PA und einen alten Bus. Da passte alles rein: Mein Hund, die Instrumente, die PA, ein paar Taschen und die komplette Band natürlich. So sind wir erst mal ein Jahr lang an jedem Wochenende durch Deutschland getourt. Angebote gab es genug, ausgelassen haben wir nichts. Während dieser Zeit waren wir auch im legendären Hotline-Studio in Frankfurt und haben unser erstes The Stripes-Album aufgenommen. Von dort aus ging's für mich wenig später direkt nach Berlin und ich gründete die Nena-Band. Unser Durchbruch war der TV-Auftritt im Musikladen 1982.

„Nur Geträumt“ verkaufte sich gleich am nächsten Tag 40.000mal. Und von da an waren wir erst mal die Mega-Stars. Wenn man Schritt für Schritt auf etwas hinarbeitet, woran man glaubt, kommt man mit einem solch immensen Erfolg superklar. Es war die große Freude für



© Esther Haase

uns alle. Und es sollte ja auch nicht so schnell wieder aufhören.

So mancher Popstar stürzte in jungen Jahren grandios ab. Hatten auch Sie eine Sex & Drugs & Rock'n'Roll-Phase?

Nena: (lacht) Entschuldigen Sie bitte, in dieser Phase stecke ich immer noch! Ich trage in mir 40 Jahre Bühnenerfahrung, aber das hält mich nicht davon ab, jede Überraschung im Leben zu genießen. Sobald das Gefühl von Gewohnheit und Routine zu stark wird, Sorge ich für Bewegung. Diese Offenheit erwarte ich auch von meiner Band. Jedes Publikum ist anders. Selbst wenn ich in einer Stadt schon zimal gespielt habe, gehe ich wieder komplett neu auf die Bühne.

Erinnern Sie sich noch an Ihr allererstes Konzert?

Nena: Ich erinnere mich an alles. Den Tag, den Ort, die Leute, die da waren ... Das war im Hasper Jugendheim. Ich hatte damals noch keinen Führerschein und spielte vor 28 Menschen. 24 davon waren Family und Friends, drei oder vier Leute hatten sich ein Ticket gekauft. Ich ging mit Mega-Respekt auf die Bühne und dachte, das wird eine krasse Herausforderung für mich. Und dann stand ich plötzlich da oben. In dem Moment wusste ich: Das ist es!

Was haben Sie von dieser Erfahrung für Ihr späteres Leben mitgenommen?

Nena: Klar, an dem Tag war mir kotzübel und ich fühlte diese schlimme Prüfungsangst in mir, die ich aus der Schule kannte. Aber in dem Moment, wo ich die drei Stu-

fen zur Bühne hochging, war alle Angst verschwunden. Ich spürte, in dieser Welt fühle ich mich zuhause. Hier kann ich mich entfalten. Wenn man die Herausforderung annimmt, verschwindet die Angst. Sie löst sich komplett auf.

Schon damals habe ich entschieden, ich möchte nicht mit Angst auf die Bühne gehen. Das so genannte Lampenfieber ist bei mir voller positiver Energie. Die Motoren laufen hoch, und es fühlt sich ein bisschen so an, wie im Winter in ein eiskaltes Bett zu springen.

Woran denken Sie, wenn Sie auf der Bühne stehen?

Nena: An nichts. Würde ich während einer Show anfangen zu denken, wüsste ich, ich bin nicht wirklich drin. Die genialsten Dinge passieren, wenn man nicht denkt. Sportler, die gerade einen Rekord aufstellen, re-

flektieren in dem Augenblick mit Sicherheit nicht. Der Flow ist für mich der schönste Zustand. Man handelt rein intuitiv und Dinge kommen wie ein Blitz zu einem.

Warum schaut man manchen Künstlern völlig gebannt zu, während andere einen kalt lassen?

Nena: Die innere Haltung ist der Schlüssel. Und wie viel ein Mensch von sich zeigt und rauslässt. Man kann Musik ausschließlich konsumieren und sich damit berieseln lassen oder man erlebt die Schwingung der Töne ganz tief und fühlt sie. Und wenn ich von mir nichts zeigen will, kann ich auch nicht erwarten, dass Menschen mich spüren. Das ist mein Anspruch. Ich will nicht einfach nur irgendwas runtersingen.

Verschwinden Sie bestenfalls ganz und gar im Song?



Nena: Ja.

Welche Erfahrungen haben Sie 2016 auf Ihrer USA-Tour gemacht?

Nena: In den 80ern haben wir überall auf der Welt Konzerte gespielt, nur in Amerika nicht. Warum das so war, weiß keiner. Ich wollte das nun unbedingt mal nachholen. Auf diesem ersten Trip ging es nach San Francisco, LA und NYC, und es war toll, das zu erleben! Die Konzerte waren voll und die Leute haben alles auf deutsch mitgesungen. Zwei Monate später waren wir noch mal da für ein großes Achtziger-Live-Festival in L.A.. Dort traf ich unter anderem

meinen alten Freund Howard Jones wieder und den Sänger von Spandau Ballet. Spandau Ballet hatte ich das letzte Mal in den Achtzigern in England bei Top Of The Pops getroffen.

Viele Künstler geben offen zu, Workaholics zu sein. Sind Sie schon mal auf eine Tournee gegangen, obwohl Sie sich müde und ausgebrannt fühlten?

Nena: Ich arbeite sehr gerne und viel, aber ich passe auch auf mich auf. Außerdem habe ich auch genug Zeit, mich auf eine Tournee vorzubereiten. Und meine Nichts-Versäumt-Tour ist mein Highlight des Jahres.

Dafür tue ich alles, um komplett am Start zu sein. Ich werde alles geben und freue mich auf die Leute, die in die Konzerte kommen, auf das Herumreisen mit meiner Band-Familie und die Musik, die uns alle verbindet!

Wie tanken Sie sich wieder auf? Wie bereiten Sie sich vor?

Nena: Ich gehe auch auf Tourneen morgens raus aus den Hotels und suche mir den nächsten Wald, durch den ich laufen kann. Außerdem feiern wir viel und ausgiebig, das ist mindestens genauso wichtig wie die regelmäßige Bewegung an der fri-



© Esther Haase



© Esther Haase

schen Luft. Konzerte zu spielen ist immer wieder ein Abenteuer. Und auch wenn ich darin jede Menge Erfahrung habe, wird mir das bis heute nicht zur Routine. Es ist wichtig, mit einem guten Gefühl und Freude auf die Bühne zu gehen. Wenn der Vorhang aufgeht, spielt nur noch das Jetzt eine Rolle. Alles andere muss dann für mindestens zwei Stunden in der Garderobe auf mich warten.

Apropos Natur: Kommt alle Musik aus einer höheren Sphäre?

Nena: Lieder wie "In meinem Leben", "Wunder gescheh'n", "Leuchtturm" und viele andere, die ich geschrieben habe, sind zu mir gekommen. Da hatten die höheren Sphären auf jeden Fall auch ihre Finger mit im

Spiel.

Welche Rolle spielt Gott in Ihrem Leben?

Nena: Für mich spielt ein Herr Gott eine große Rolle. Ich bekomme definitiv klare Ansagen aus dem Universum. Diese setze ich um in meiner Musik und in meinen zwischenmenschlichen Beziehungen. Manchmal kriege ich auch für andere eine klare Ansage. Das nennt man einen guten Rat. Das ist Intuition und weit weg von kompliziertem Denken.

Ist Gott eher männlich oder eher weiblich?

Nena: Es gefällt mir, in Gott das

männliche Prinzip zu sehen. Es funktioniert aber nie ohne das Weibliche. Es ist wie eine Einheit.

Was sagt Ihnen Ihr Glaube: Wird Ihre seelische Energie nach diesem Leben irgendwo weiterleben?

Nena: Nicht nur nach meinem irdischen Leben, das passiert alles gleichzeitig. Man hat in jeder Sekunde die Möglichkeit, sich dem Göttlichen zuzuwenden. Weil Gott auch in mir und nicht irgendwo da oben ist. Es ist nicht so, wie die katholische Kirche es mir in meiner Kindheit mit auf den Weg geben wollte: dass Gott für mich nur erreichbar ist, wenn ich ein braves Mädchen bin. Ich wurde als Kind zur Beichte geschickt, und dafür musste ich mir irgendwelche

Sünden ausdenken. (lacht) Und die ziehen das heute immer noch so durch ... Ich hatte schon in meiner Kindheit eine ganz andere Beziehung zu Gott. Frei von Schuld und voller Liebe.

Gemeinsam mit Ihrer Tochter Larissa sind Sie wieder Coach bei der neuen Staffel von "The Voice Kids". Schauen Sie sich die Sendungen regelmäßig im Kreis Ihrer Familie an?

Nena: Ja klar, wir schauen uns das gerne alle zusammen immer an. Für

solche Anlässe holen wir sogar den Fernseher raus.

Kommentieren Ihre Kinder Ihre Arbeit?

Nena: Da es nicht nur mein Beruf, sondern inzwischen auch der meiner Kinder ist, urteilen sie aus der Sicht eines professionellen Musikers. Wir unterstützen und stärken uns gegenseitig. Und wir sehen auch, wo die Dinge nicht so gut laufen. Darüber reden wir ganz offen.

Was kritisieren Ihre Kinder an Ihnen?



© Kristian Schuller

Nena: Wir kritisieren uns nicht, wir geben uns Feedback und reden Klartext miteinander.

Waren die frühen 80er Jahre eine gute Zeit für den Karrierestart?

Nena: In meinem Fall ja offensichtlich schon. (lacht) Nur dass ich nicht morgens beim ersten Aufwachen gesagt hab: "Nena, du musst jetzt Karriere machen". Das war bei mir nie die Motivation. Es ist eben dann einfach passiert. Als ich meine allererste Band hatte, wusste ich nicht mal, dass es goldene Schallplatten gibt. Aber ich habe immer auch gern Erfolg gehabt. Es ist auch ein mega Erfolg für mich, dass ich seit 40 Jahren auf der Bühne stehe und die Konzerte immer voll sind. Danke!

Welche persönlich wichtigen Ziele konnten Sie in Ihrem Leben nicht realisieren?

Nena: Ich habe immer das realisiert, was mir wirklich wichtig war. Und so geht's auch weiter. Das trägt mich durchs Leben.

Verstehen Sie eigentlich, was die Leute an Ihnen gut finden?

Nena: Darüber denk ich nicht nach. Aber besonders freut mich, dass viele auch das mögen, was ich an mir mag.

Und das ist was?

Nena: Mein Bedürfnis, beweglich zu bleiben.

Wir bedanken uns ganz herzlich für dieses Interview und wünschen Nena alles Gute für ihre Tour!



Kieler Nachrichten

Wrbng!

INMEDIUM GmbH · Werbeagentur
Goebenstraße 10 · 24534 Neumünster
info@inmedium.net · inmedium.net



@NetKOM

Gesellschaft für Kommunikations- und Netzwerktechnik mbH

neumann
www.heizungsbau-neumann.com

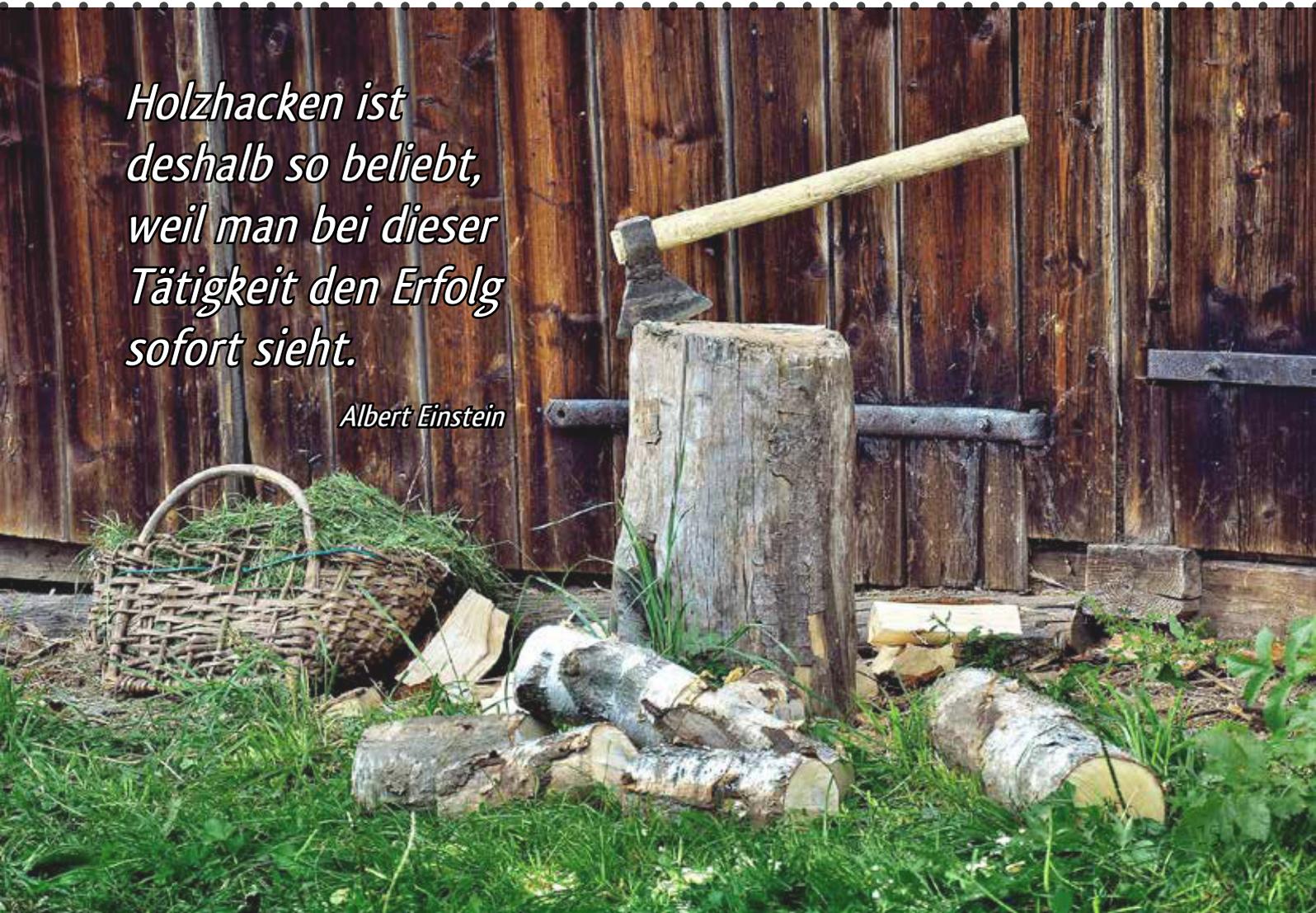
Danfoss

AOK
Die Gesundheitskasse.

NORDWEST

*Holzhacken ist
deshalb so beliebt,
weil man bei dieser
Tätigkeit den Erfolg
sofort sieht.*

Albert Einstein



Eine Ausstellung für alle fünf Sinne

11. März bis 1. April 2018 in der Christuskirche Uetersen

Acht Blickwinkel. Ein Geheimnis!

OSTERN. ERLEBT!

Was ist Ostern.Erlebt? ?

Ostern.Erlebt! CollageOstern.Erlebt! ist eine Ausstellung der besonderen Art: Eine begehbare Kulisse der Stadt Jerusalem stellt die wesentlichen Orte der Passions- und Ostergeschichte dar. Die Besucher erleben sozusagen live die Geschichte rund um das Ostergeschehen.

Ostern.Erlebt! nimmt die Besucher mit hinein ins Passahmahl, die Verleugnung, die Gefangennahme Jesu, die Kreuzigung und die Auferstehung. So erleben die Besucher den Weg, den Jesus ans Kreuz gegangen ist und dem die Auferstehung folgte. Aufwändige Bilder und Dekorationen, packende Hörszenen, Düfte, Klänge und gemeinsames Erleben sprechen die Besucher mit allen Sinnen an und lassen so das kaum zu glaubende Erlebnis Ostern lebendig werden.

Ostern.Erlebt! ist nur im Rahmen einer Führung zu besuchen. Ein „Reiseführer“ wird die Gruppen durch die einzelnen Stationen begleiten und mit in die Geschichte rund um Ostern hineinnehmen.

Inhalt der Ausstellung

Eindrücke aus den Räumen von Ostern.Erlebt! bietet Ihnen acht Blickwinkel und ein Geheimnis. Dahinter verbergen sich acht Erlebnisräume zur Passionsgeschichte von Jesus Christus und ein Erlebnisraum zu seiner Auferstehung. Gezeigt werden:

1. Die Ankunft in Jerusalem
2. Das Passahmahl
3. Im Garten Gethsemane
4. Verleugnung des Petrus
5. Vor Pilatus
6. Gang nach Golgatha
7. Das Kreuz von Golgatha
8. Das Grab
9. Die Auferstehung

Öffnungszeiten

Führungen finden nach Anmeldung zu folgenden Zeiten statt:

Di bis Fr: 8:30 Uhr, 9:30 Uhr, 10:30 Uhr, 11:30 Uhr und 17:00 Uhr, 18:00 Uhr, 19:00 Uhr, 20:00 Uhr
Sa und So: 17:00 Uhr, 18:00 Uhr, 19:00 Uhr, 20:00 Uhr

Besuchstermine sind auch außerhalb der angegebenen Öffnungszeiten nach Absprache möglich.

Ablauf

In der Christuskirche werden die Besucher begrüßt und von Mitarbeitern auf der Erlebnisreise durch die Ausstellung geführt. Eine Führung dauert gut 45 Minuten.

Teilnehmerzahl

Aus Platzgründen ist die Teilnehmerzahl pro Führung auf 12 Personen beschränkt. Größere Gruppen, wie z.B. Schulklassen, werden in zwei kleinere Gruppen aufgeteilt. Während die eine Gruppe durch die Ausstellung geführt wird, steht für die andere Gruppe ein thematisches Angebot bereit. Aus diesem Grund ist bei einer Gruppengröße von mehr als 12 Kindern immer auch eine zweite Begleitperson notwendig.

Cafeteria

Eine Cafeteria lädt dazu ein, die Ausstellung in einem gemütlichen Rahmen ausklingen zu lassen.

Veranstaltungsort

Christuskirche Uetersen
Tantaus Allee 35a
25436 Uetersen

Haben Sie Fragen? Möchten Sie sich anmelden? Dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns:

Tel.: 0157-79884241 oder E-Mail: info@OsternErlebt2018.de

<http://www.christuskircheuetersen.de/ostern-erlebt/>

1 Million Kleingärten gibt es in Deutschland. Das macht eine Fläche von 46000 Hektar aus. Ungefähr eine Million Pächter sind registriert, aber fast 5 Million Menschen nutzen Kleingärten. Der Trend zeigt, dass es insbesondere junge Menschen ins Grüne zieht. Immer mehr junge Familien gehen den Schritt und pachten einen Kleingarten.

Es ist schön, dass die Kleingärten gerade wieder frischen Zuwachs bekommen. Denn Kleingärten übernehmen wichtige Funktionen in unserer Gesellschaft.

Zum Beispiel verringern sie in Städten den Lärm, binden Staub und dienen dem Biotop- und Artenschutz. Familien finden in ihnen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung. Das persönliche Säen und Ernten ist eine wertvolle Erfahrung, und zwar für Jung und Alt. Kinder können sich in Gärten frei bewegen, Berufstätige entspannen.

Arbeitslosen kann der Garten das Gefühl geben, gebraucht zu werden. Jemand, der keinen Job hat, aber einen Garten pflegen muss, läuft weniger Gefahr, dem Müßiggang zu verfallen. Darüber hinaus bietet der Garten preisgünstige Nahrung. Immigranten können in Kleingärten einfacher Kontakte knüpfen und Senioren finden dort einen Ort, wo Menschen mit gleichen Interessen zusammenkommen.

Die ökologischen und sozialen Funktionen des Kleingartenwesens sind also indiskutabel. Deswegen wird die Idee der Kleingärten auch für die Entwicklungspolitik genutzt. So gibt es zum Beispiel auf den Philippinen ein Projekt, das Kleingartenanlagen für Arme vorsieht. Auch für afrikanische Städte werden solche Möglichkeiten diskutiert.

Bernadette Fisher



Lifehack

Vielleicht haben Sie in den letzten Wochen oder Monaten schon einmal von dem Wort „Life Hack“ gehört und sich gefragt was es damit wohl auf sich hat? Wir haben uns für Sie erkundigt!

Die englischen Worte ‚Life‘ und ‚Hack‘ bedeuten auf deutsch ‚Lebens-Tricks‘. ‚Erfunden‘ wurde der Begriff im Jahre 2004 von einem britischen Technologiejournalisten. Die Tipps, die man unter diesem Begriff findet, sollen helfen, den Alltag zu vereinfachen. Es geht darum, mit cleveren Strategien ein normalerweise immer wiederkehrendes Problem zu lösen und somit Zeit zu sparen. Meist sind die Tricks äußerst ungewöhnlich und im ersten Moment scheint der Vorschlag, der Ihnen gemacht wird, vielleicht unsinnig - doch lassen Sie sich nicht abschrecken!

Probieren Sie doch mal unseren lebenserleichternden Trick aus!

Bernadette Fisher

Unser Mini-Gewächshaus

Es ist März und schon wachsen die ersten Pflanzen in der Erde. Trotzdem kann es noch im April und Mai zu spontanem Frost kommen. Wie können wir unsere Setzlinge vor der Kälte schützen? Die Antwort ist einfach...

Mini-Gewächshäuser aus Plastikflaschen!

Und so wird es gemacht: Man nehme eine leere Plastikflasche, die im Durchmesser breiter als der Setzling ist. Man schneide den Boden der Flasche ab.

Setzen Sie nun die Flasche über die Pflanze, indem Sie die Flasche etwa 5 cm tief in die Erde stecken. Tagsüber kann der Deckel zur Belüftung abgeschraubt werden. Abends kommt der Deckel wieder drauf. Die Flasche speichert die Wärme wie ein Gewächshaus.



MEHRENS
UNIFIED COMMUNICATION



WIR VERBINDEN MENSCHEN
www.mehrens.de 04321-9 66 69-0

TRIO
Bücher, Spiele und Musik

Kuhberg 20 · 24534 Neumünster
Telefon: (04321) 42392 · www.meintrio.de

Schwan-Apotheke

Apothekerin Marianne Wefers
Kuhberg 28
24534 Neumünster

Telefon: 04321-44680
Fax: 04321-41509

info@schwanapotheke.net
www.schwanapotheke.net



polimorf

Strategisches Design
für Identität & werbliche Kommunikation
von Unternehmen, Personen und Städten

Drucksachen · Webdesign · Bildschirmpräsentationen
Marc Simon 04321. 929936 www.polimorf.de

ZWP Ingenieur-AG

 **Frucht-Ecken**

wetreu
NTRG | Norddeutsche Treuhand- und Revisions-Gesellschaft mbH
Wirtschaftsprüfungsgesellschaft | Steuerberatungsgesellschaft



Caritas-Pflegestation Neumünster · Telefon 04321 / 15124

Haus der Caritas, Liniestraße 1
24534 Neumünster
Mobil: 0171 5519483
Fax: 04321 / 404570
ambpflege-nms@caritas-sh.de
www.caritas-sh.de

Not sehen und handeln.
Caritas



E **neukauf**
EDEKA


BLECHNAPF

Restaurant · Events · Feierlichkeiten

– Wir bieten auch vegetarische & vegane Speisen –

Gartenstraße 10 · Neumünster
Telefon: 04321. 44 0 11
www.restaurant-blechnapf.de

Deutsche Bank

Willkommen in Ihrer Filiale
Neumünster.

Sprechen Sie mit uns.
Filiale Neumünster
Großflecken 21, 24534 Neumünster
Telefon (04321) 4196-0

Leistung aus Leidenschaft



Selig sei die Stadt genannt... wo sich die Redaktion einfand

Ein Bericht über unser Redaktionstreffen in Seligenstadt

Bernadette Fisher

„Und du bist also Lilian!“, sagte ich und stellte sofort fest, dass ich mir mal wieder gar kein Bild gemacht hatte. Zwölf Monate arbeiten wir nun schon zusammen, aber eigentlich kannte ich von ihr nur die Fotos, die sie für unser Straßenmagazin herausucht und bearbeitet. Und ich kannte natürlich ihre Texte, die ich immer mit großem Interesse lese. „Schön, dass wir uns endlich persönlich kennenlernen!“

Redaktionstreffen beim Jerusalemer sind etwas Besonderes. Sie fin-

den nur einmal im Jahr statt, sind dann aber sehr intensiv. Das hat damit zu tun, dass unsere Redaktion nicht vor Ort arbeitet, sondern in vier verschiedenen Bundesländern zu Hause ist. Wir kommen aus Bayern, Hessen, Rheinlandpfalz und natürlich aus Schleswig-Holstein.

Obwohl ich erst ein Jahr dabei bin, durfte ich in diesem Jahr bereits Gastgeberin sein. Seligenstadt bot sich aus mehreren Gründen an. Erstens habe ich vier Kinder, für die ich alleine Sorge. Zweitens betreibe ich

ein kleines Bed&Breakfast, in dem alle Mitarbeiter wohnen konnten, und drittens ist Seligenstadt mit seinen vielen Fachwerkhäusern wirklich einen Besuch wert.

Wir sind über ganz Deutschland verteilt, aber wir begeistern uns für die gleiche Sache!

Unser erster Abend war der Teambildung gewidmet. Zusammen saßen wir um ein gemütliches Feuer, tauschten uns aus, teilten Geschichten und Erfahrungen miteinander.





Pläne wurden geschmiedet, Einladungen ausgesprochen, und am Ende stand fest, dass Frieder und ich mit unseren acht Kindern dem Café einen Besuch abstatten und anschließend einen Urlaub an der Ostsee machen werden.

Der nächste Tag allerdings stand ganz im Zeichen unserer Arbeit. Lilian, die für das Design verantwortlich ist, erklärte uns, wie wir Prozesse in Zukunft optimieren können. Computerprogramme wurden vorgestellt und eingerichtet. Andreas gab einen Überblick über die laufenden Projekte und stellte dann mehrere neue Ideen vor, die zur Abstimmung kamen.

So beschlossen wir zum Beispiel die Erweiterung unsere Produktpalette. Es sollen neue Weihnachtskarten und Grußkarten gedruckt werden, allesamt im Klappformat. Außerdem wird es ein Kochbuch geben, für das wir ein Konzept entwickelten. Im Mittelpunkt stand dabei die At-

traktivität für den Straßenverkauf, wobei wir darauf achteten, dass das Preis-Leistungsverhältnis stimmt. Anschließend wurden noch die Themen der nächsten Ausgaben festgelegt, damit wir uns frühzeitig auf die Suche nach Autoren und Artikel begeben können.

Es war im Großen und Ganzen ein sehr erfolgreiches Redaktionstreffen. Für mich persönlich aber war vor allem unser Miteinander eine tolle

Erfahrung. Normalerweise bringe ich abends meine jüngste Tochter ins Bett, während die drei älteren Kinder, die eigentlich noch gar nicht so alt sind, alleine einschlafen. Und jetzt auf einmal waren da so viele Erwachsene, dass jedes Kind eine eigene Gutenachtgeschichte hören durfte.

Um es mit den Worten meiner Kinder zu sagen: „Die Jerusalemmmer sind echt nett.“



Gartenglück

Oasen der Entschleunigung

Gärten sind vor einigen tausend Jahren im Zuge des Sesshaftwerdens unserer steinzeitlichen Vorfahren entstanden. Kein Jäger und Sammler hätte Zeit und Sinn für einen Garten gehabt. Doch in dem Augenblick, in dem sich Menschen an festen Orten niederließen und sich dort mit dem Wechsel der Jahreszeiten auseinandersetzen, wurde die Kultur des Garten möglich.

Dr. Frieder Schwitzgebel

Durch Zäune oder Erdwälle vor tierischen und menschlichen Räubern geschützt, waren die ersten Gärten vermutlich dem Anbau von Nutzpflanzen vorbehalten. Und genau da leitet sich auch unser Wort „Garten“ her: Der Begriff Garten stammt von Gerte ab. Gemeint sind Weiden-, Haselnussruten oder andere Gewächse, die früher – ineinander verflochten – den Gärten umfriedeten.

In Notzeiten sind Gärten oft überlebenswichtig, in guten Zeiten erfreuen sie das Auge und dienen der Erholung. Ja, denn jenseits seines Nutzwertes zeigt sich der Garten irgendwann von einer ganz neuen Seite. Der Mensch verspürte bei Unkrautjäten, Harken

und Pflanzen ein Gefühl der Besinnung.

Gartenarbeit kann, ab einer bestimmten Stufe der kulturellen Entwicklung und des sozialen Wohlstandes, meditative Züge annehmen. Auch im Klostersgarten trafen sich sicherlich beide Aspekte. Er war nützlich als Quelle von Heil- und Küchenkräutern. Und er war Ort der Kontemplation.

Gartenboom in Deutschland

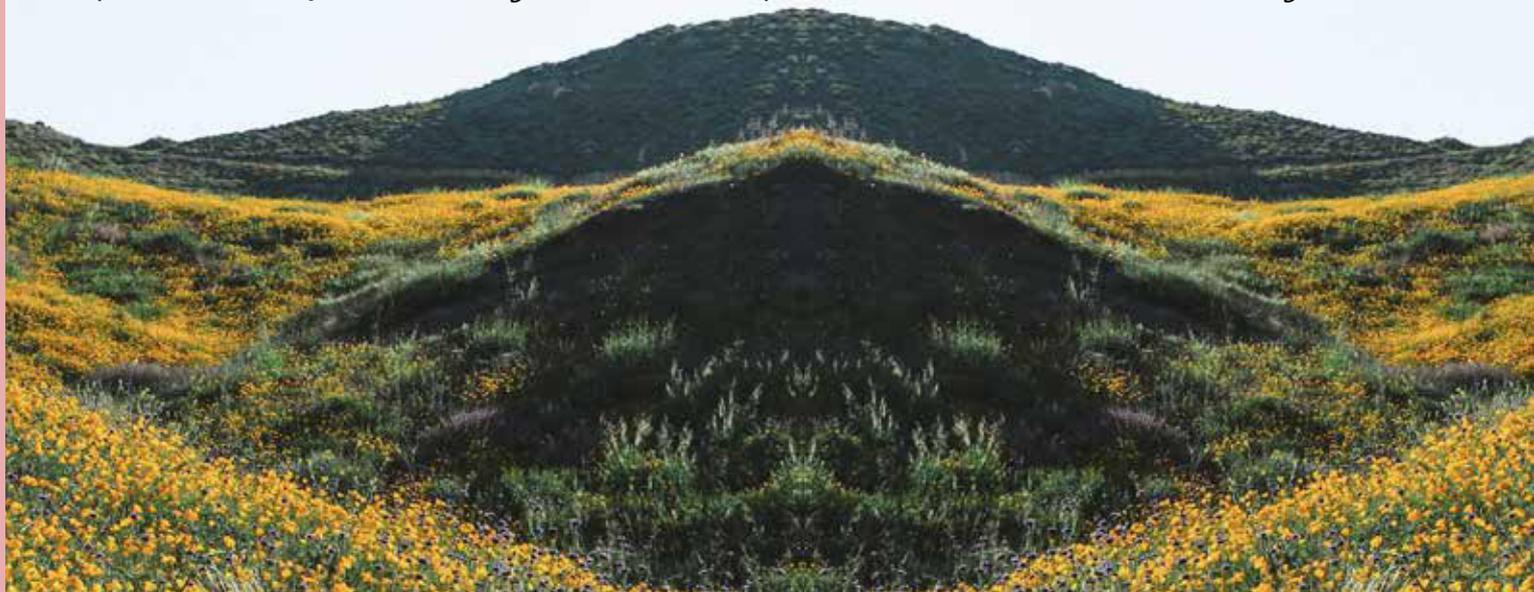
In Deutschland und sicherlich auch in anderen Ländern gibt es seit einigen Jahren einen regelrechten Boom beim Gärtnern. Eine Statistik, die ganz deutlich dafür spricht, ist die

Entwicklung der Garten- und Landschaftsbaubranche. Sie hat seit 2005 kontinuierlich ihren Gesamtumsatz von 4,48 Milliarden Euro auf 7,87 Milliarden Euro im Jahr 2017 gesteigert. Dazu kommen weitere Milliarden an Umsätzen mit Pflanzen in Super- und Großmärkten, die in den Branchendaten nicht erfasst werden.

Der Garten als stiller Protest

Hinter dieser positiven Entwicklung stecken beide Aspekte der Gartenkultur. Sowohl der Nutzgarten als auch der Entspannungsgarten stehen hoch im Kurs.

Und beide Facetten haben spätestens in den letzten zwanzig Jahren



auch eine spezielle politische, gesellschaftskritische Komponente erhalten. Eine soziale Bedeutung hatten sie schon viel länger. Man denke an die Klein- bzw. Schrebergärten an den Stadträndern und in Kleingartenkolonien, die es schon seit dem 19. Jahrhundert gibt.

Die eine gesellschaftskritische, oder sagen wir lieber gesellschaftsverändernde, Strömung ist das sogenannte Urban Gardening, das heißt also das städtische Gärtnern. Diese urbane Gartenbewegung schafft grüne Oasen auf innerstädtischen Brachen mit Blumenbeeten und Gemüseanbau zur Selbstversorgung. Neu an diesen Gärten war, dass sie gärtnerische, ernährungspolitische, ökonomische, soziale, künstlerische und stadtgestalterische Fragen miteinander verknüpften.

Es ging auch darum, gängigen Lebensmodellen alternative Praktiken entgegenzusetzen. Die Idee verbreitete sich aus den USA kommend rasch auch in Europa und Deutschland. Aus diesen

neuen Form des Gemeinschaftsgärten haben sich verschiedene nicht-kommerzielle Konzepte entwickelt: Interkulturelle Gärten, City Farms, Nachbarschaftsgärten, Kinderbauernhöfe, Schulgärten, Guerilla Gardening.

Dabei steht zumeist nicht die tatsächliche Selbstversorgung im Vordergrund, sondern die Verschönerung und Bereicherung des Lebens in der Stadt und die Gründung neuer sozialer und kreativer Gemeinschaften. Und auch der Garten als Ruhe- und Meditationsort hat heute eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe.

In Zeiten hoher wirtschaftlicher Dynamik und ständig wechselnden Anforderungen der Arbeitswelt wird die Gartenarbeit zur Paradepraxis der Entschleunigung. Gärtnern verlangt Geduld und es belohnt mit Geduld. Es fördert eine ruhige Hinwendung an Pflanze und Natur, es zieht den Menschen in einen wohltuenden Kreislauf von Agieren und Warten, Säen und Ernten. Das ist Meditation pur - natürlich nur, wenn man nicht auch mit der Gärtnerei wieder gleich in einen

ungebremsten Produktivitätswahn verfällt.

Kleiner Tipp zum Ausprobieren

Lust auf ein Stück Urban Gardening oder Gartenmeditation? Hier ein Tipp, für den auch schon ein kleiner Balkon oder die Fensterbank ausreicht: Bereits ab Ende März, wenn die Frostgefahr vorbei ist, kann man die ersten Blumen in Balkonkästen pflanzen. Die Wahl der richtigen Pflanzen und der passende Standort ist sehr wichtig.

Nicht jede Blume fühlt sich auf einem lichtarmen Balkon wohl. Fuchsien, Begonien und das Fleißige Lieschen gedeihen gut auf einem schattigen Nordbalkon. Sie tragen besonders viele Blüten zur Schau und verschönern so ganz schnell jeden Balkon.

Ganz bekannte Blumen, die man in Balkonkästen sehen kann, sind die Geranien. Sie sind äußerst robust und pflegeleicht, deshalb auch perfekt für Anfänger. Im Frühling kann man die ersten Geranien kaufen und sofort in Kästen einsetzen.



Eine gute und gesunde Anregung für die Ostertage: Gemeinsame Mahlzeiten fördern eine gesunde Ernährung

Wenn beide Eltern berufstätig sind, werden gemeinsame Mahlzeiten zur täglichen Herausforderung. Die Bedeutung solcher Rituale darf aber nicht unterschätzt werden. Nach einer aktuellen Untersuchung fördert das regelmäßige Essen im Kreis der Familie vermutlich eine gesunde Ernährung bei Kindern.

Die Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin und der Universität Mannheim hatten 57 Studien mit über 200.000 Teilnehmern ausgewertet. Als Indikator für eine „gesunde“ Ernährung diente ein hoher Obst- und Gemüseverzehr und für eine „schlechte“ Ernährung ein hoher Konsum von gesüßten Getränken, Fastfood und salzigen Snacks.

Zudem wurde der Körpermassenindex (BMI) der jungen Probanden bestimmt, der das Verhältnis des Gewichts (in kg) zur Körpergröße (in Meter zum Quadrat) angibt. Bei

Kindern und Jugendlichen verändert sich der normale Körperfettanteil ständig, je nach Alter und Geschlecht. Anhand von Normwertkurven lässt sich ablesen, wie das Gewicht einzuordnen ist.

Ernährungsgewohnheiten werden in jungen Jahren geformt. „Dabei bieten Familienmahlzeiten eine vielfältige Lernumgebung“, erklärt Autorin Mattea Dallacker. Wenn Eltern mit gutem Beispiel vorangehen, erfährt der Nachwuchs am Esstisch viel über eine ausgewogene Kost und die Zubereitung gesunder Speisen.

Das spiegeln die Ergebnisse der Metastudie wider: Kinder, die häufig mit der Familie aßen, ernährten sich etwas gesünder und litten auch seltener an Übergewicht. Dabei war es offenbar nicht von Bedeutung, ob es sich bei der gemeinsamen Mahlzeit um das Frühstück, das Mittag- oder Abendessen handelte und ob nur ein Elternteil oder die gesamte Familie

am Tisch saßen. Auch das Alter der Kinder schien keinen Einfluss auf die Resultate zu haben.

Allerdings geben die Autoren im Fachjournal „Obesity Reviews“ zu bedenken, dass es sich um reine Beobachtungsstudien handelt, die keine ursächlichen Beziehungen nachweisen können. Neben der Qualität des Essens spielen wahrscheinlich weitere Faktoren eine Rolle.

Mahlzeitroutinen wie eine gute Atmosphäre am Esstisch können die Ernährungsweise der Kinder ebenfalls verbessern. Eine interessante Frage wäre, ob familienähnliche Mahlzeiten in Schule und Kindergarten ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Ernährung haben.

Heike Kreutz, Bundeszentrum für Ernährung



HOF VIERKAMP

Bernhard v. Bodelschwingh
staatlich geprüfter Landwirt

Hof Vierkamp 1
24623 Brockenlande
Tel.: 04324-220
Fax: 04324-1388
bodel@gmx.de



Ludwig Hauschild GmbH
Hansaring 17
24534 Neumünster
04321-6 30 61
info@ludwig-hauschild.de
www.ludwig-hauschild.de

- Fenster&Haustüren in Kunststoff, Aluminium, Holz
- Rollläden
- Einbruchschutz
- Reparaturen
- Verglasungen
- Insektenschutzgitter
- Markisen
- Einbauküchen
- Innentüren
- Tischlerarbeiten



JOHANN & AMALIA

RESTAURATION IN DER STADTHALLE

TELEFON 04321 44626 · WWW.JOHANN-UND-AMALIA.DE · ÖFFNUNGSZEITEN: TÄGLICH VON 9 BIS 22 UHR

VR Bank
Neumünster



leihberg

Optiker

... wir sehen uns!

Großflecken 68 · 24534 Neumünster

Tel.: 04321- 4 76 72

www.leihberg.de

Rest- und Sonderposten



Fehmarnstr. 11
24539 Neumünster

Wir sind für Sie da.

Im Trauerfall, zur Vorsorgeberatung,
zum persönlichen Gespräch.

Telefon 04321 92770



Johannes Selck

Bestattungsinstitut · Steinmetzbetrieb

Plöner Straße 108
24536 Neumünster
E-Mail info@selck.de
Internet www.selck.de

G. Momsen-Seligmann

IMMOBILIEN & VERWALTUNG

- Wohnimmobilien
- Gewerbeimmobilien
- GMS-Spanienimmobilien

Bei uns sind Sie an der richtigen Adresse.

Erd-, Feuer-, Seebestattungen,
Bestattungsvorsorge - Grabdenkmäler

Bestattungsinstitut

Klaus

GRIEM

Tel.: 04321 / 929600

24534 Neumünster, Sachsenring 38-40



Heike Wagner

präsent

Unsere Kollegen aus Linz

Kupfermuckn

Straßenzeitung von Randgruppen und sozial Benachteiligten

Die Straßenzeitung Kupfermuckn aus Linz bietet mit der Betroffenen-Redaktion eine wichtige Partizipationsmöglichkeit für die Menschen vom Rande der Gesellschaft. Dort entwickeln Obdachlose und sozial Benachteiligte Themen und Artikel, um den Lesern einen authentischen Eindruck von ihrem Leben zu geben.

Das Wort „Kupfermuckn“ ist ein Begriff aus der Sprache der Vagabunden und bezeichnet einen geheimen Unterschlupf. Die Straßenzeitung bietet über die Mitgestaltung und den Verkauf der Zeitung einen Zuverdienst für Wohnungslose und Menschen, die in Armut leben müssen. Die Kupfermuckn ist 1996 aus einer in der Wärmestube des Vereines Arge für Obdachlose durchgeführten Schreibwerkstatt entstanden.

Noch heute stammt der überwiegende Teil der Texte aus der Betroffenen-Redaktion. Den Lesern soll dadurch ein authentischer Einblick in das Leben von Menschen am Rande der Gesellschaft vermittelt werden.

Partizipation ist unser Redaktionsprinzip

Die Betroffenenredaktion bildet das Kernstück der Straßenzeitung. Jeden Mittwoch um 13:00 Uhr treffen sich 15 bis 20 Redakteure und arbeiten gemeinsam an den „Nach-

richten von unten“. Die Betroffenen haben ein eigenes Redaktionsstatut verabschiedet. Prinzipiell kann man zuerst als Gast teilnehmen. Wenn bereits ein Text veröffentlicht wurde und man regelmäßig erscheint, kann man um Aufnahme in das Team bitten. Die Redaktionsmitglieder stimmen dann eine Woche nach dem Antrag in geheimer Abstimmung über die Aufnahme ab.

Die Redakteure erhalten ein Fixum von 40 Euro im Monat und 15 Euro für jeden eingereichten Text, sofern er der im Statut festgelegten Blattlinie entspricht. Pro Sitzung können maximal zwei Beiträge eingereicht werden. Monatlich gibt es mehrere Themenschwerpunkte zu denen die Redakteure aber auch andere Betroffene schreiben können.

Etwa ein Drittel der eingereichten Texte wird veröffentlicht, so kann auch ein hohes Maß an Qualität erreicht werden. Durch die spezielle Sicht auf sozialpolitische Themen ist

die Kupfermuckn ein starkes Sprachrohr für sozial benachteiligte Menschen und ein einzigartiges Medium mit einer ständig steigenden Leserschaft geworden.

Mehr als eine Zeitung!

Gemeinschaft und Zusammenhalt sind wichtig. So gibt es rund um das Zeitungsmachen ein buntes Aktivitäts-, Freizeit- und Kulturprogramm. Daraus gewinnen wir wiederum Themen für unsere Zeitung. Wir machen Radio beim „Freien Radio Oberösterreich“. Tausende Schüler und andere Interessierte nahmen bereits an unserer sozialen Stadtführung „Gratwanderung durch das obdachlose Linz“ teil. Diese Stadtführung war vor 17 Jahren ein preisgekröntes Projekt des „Festivals der Regionen“.

Anlässlich des 20-jährigen Bestehens wurde sie neu gestaltet und wird ausschließlich von Betroffenen begleitet. Zwei Redakteure aus der Kupfermuckn sind nun bereits seit Jahren offizielle Betroffenenvertre-

ter der Wohnungslosenhilfe des Landes Oberösterreich und können Vorschläge bei der Fachkonferenz einbringen. Auf ihren Vorschlag wurde der „Obdachlosenratgeber Linz“ herausgebracht. Ein leicht lesbarer Falter mit Stadtplan und allen Einrichtungen der Akutversorgung in der Landeshauptstadt. Bereits 9.000 Falter wurden verteilt und werden von allen Organisationen genutzt.

Rund 250 Verkäufer im Bundesland Oberösterreich

Die Zeitung Kupfermuckn ist eines der fünf Projekte des Vereines Arge für Obdachlose und wird monatlich in einer Auflagenhöhe von 40.000 bis 60.000 (Weihnachten) Stück in Linz, Wels, Steyr und in umliegenden Gemeinden vertrieben. Rund 250 Verkäufer bringen die Zeitung auf die Straße. Als Starthilfe gibt es die ersten zehn Zeitungen gratis. Je zehn Zeitungen erhält man ein weiteres Gratisexemplar.

Pro Ausgabe können maximal 300 Stück um je 1 Euro angekauft werden. Der Verkaufspreis beträgt 2 Euro. Ausgabestellen gibt es in Linz im Verkäufercafé und in den Wärmestuben der Wohnungslosenhilfe in den Städten Wels und Steyr. Wohnungslose und Menschen, die in Armut leben und ihren Lebensmittelpunkt in Oberösterreich haben, können während der Öffnungszeiten zu einem Aufnahmegespräch kommen.

Etwa die Hälfte der Verkäufer sind Österreicher, daneben können auch Asylwerber und Armutsmigranten aus Osteuropa die Zeitung verkaufen, wobei die Nachfrage dieser Gruppen unsere Aufnahmekapazität bei weitem übersteigt. Seit zwei Jahren betreiben wir auch einen „Deutsch- und Integrationskurs“ und wurden für das Engagement mit dem „Inter-Kultur-Preis 2015“ ausgezeichnet.

20 Jahre Kupfermuckn

ein Zeitungsberg so hoch wie der Mont Blanc

Einzelne Verkäufer und Redakteure sind schon rund um die Gründung zur Straßenzeitung gekommen und für viele ist die Kupfermuckn wie eine Familie. Als Auftakt für das Jubiläum gibt es einen Fotowettbewerb für unseren nächstjährigen Kalender unter dem Motto „Mein Platz in der Stadt“.

Im Rahmen der Aktionstage der Armutskonferenz zum internationalen Tag zur Bekämpfung der Armut laden wir Journalisten und Politiker zu unserer sozialen Stadtführung ein und natürlich gibt es auch ein großes Fest, bei dem auch der neuer Imagefilm gezeigt wird. Wichtig ist, dass auch in der Zukunft immer die Menschen im Mittelpunkt stehen, viele davon haben wir schon auf ihrem letzten Weg begleitet. Daher nur eine Zahl zum Erfolg: Würde man alle verkauften Zeitungen über-

einanderlegen, dann wäre das ein Berg so hoch wie der Mont Blanc.

Angebote unseres Vereines Arge für Obdachlose

Mehr als 1.200 Menschen fanden im Jahr 2015 Hilfe und Unterstützung bei akuter Wohnungsnot. Seit dem Jahr 1983 leistet der Verein Arge für Obdachlose in vielen Bereichen der Wohnungslosenhilfe wertvolle Pionierarbeit. Über die Jahre hat sich der Schwerpunkt des Vereines auf integrative Projekte verlagert, welche Hilfe zum Wohnen, Beschäftigung und Delogierungsprävention anbieten.

- Im Bereich Hilfe zum Wohnen fanden im letzten Jahr 490 Menschen Unterstützung in den Projekten „Wieder Wohnen“ für Männer und „Arge Sie“ für Frauen durch Beratung und der Betreuung in rund 30 Übergangswohnungen.

- Im Bereich Beschäftigung und Tagesstruktur fanden 480 Personen Beschäftigung und ein Zusatzeinkommen im „Trödlerladen“ und bei der Straßenzeitung „Kupfermuckn“.

- Durch die Delogierungsprävention in der ländlichen Region Mühlviertel konnten 362 Bewohnern Hilfe durch das Projekt „Rewo“ erhalten.

Kontakt
STRASSENZEITUNG KUPFERMUCKN
Marienstraße 11
4020 Linz

Tel 0732/770805-13
(Mo - Fr, 8 - 12 Uhr)
Fax 0732/770805-55

kupfermuckn@arge-obdachlose.at
www.arge-obdachlose.at

LEHRKRÄFTE GESUCHT

Zum Beginn des Schuljahres **2018/2019** am 1. August 2018 suchen wir:

LEHRER FÜR DIE GRUNDSCHULE (M/W)

LEHRER FÜR DIE GEMEINSCHAFTSSCHULE (M/W)

Wir freuen uns über ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (2. Staatsexamen oder vergleichbar), die mit uns die Freude daran teilen, den Schülerinnen und Schülern im gelebten Miteinander des Schulalltags erfahrbar zu machen: Gott liebt jeden Menschen. Ihm kann ich vertrauen!

Außerdem ist zum Sommer eine Stelle frei für einen/eine

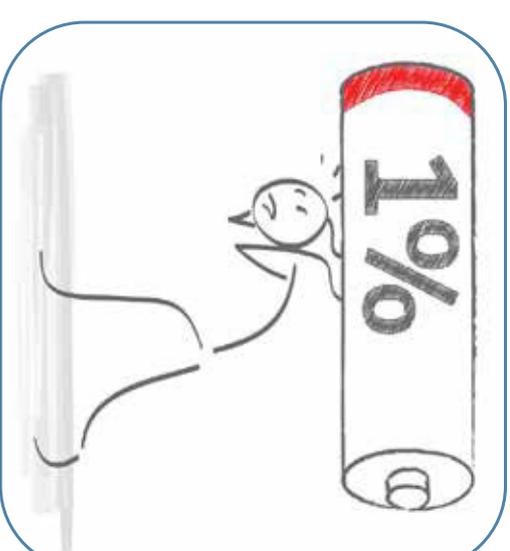
MITARBEITER/IN IM FREIWILLIGEN SOZIALEN JAHR

Christliche Schule Kiel

Diesterwegstraße 20, 24113 Kiel
(0431) 260 927-0

bewerbung@cskiel.de

www.cskiel.de/stellenangebote



„Wo ist meine Grenze?“
Methoden der Achtsamkeit

Referentin: Annette Gieß, Achtsamkeits- und
Entspannungstrainerin, MBSR-Lehrerin

Dienstag, 13. März 2018
um **18.00 Uhr**

Kontakt- und Sozialbüro
AWO Stadtverband Neumünster e.V.
Haart 15a
24534 Neumünster

Anmeldung:
Tel. 04321 / 91 77 0
E-Mail: robert.wolschlaeger@awo-neumuenster.de

BERATUNGSSTELLE FÜR EHRENAMTLICHE FLÜCHTLINGSHILFE



gefördert durch



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren