www.stadtteilzentrum-steglitz.de Steglitz-Zehlendorf www.stadtteilzentrum-steglitz.de



Ein freies, unvoreingenommes Kinderlachen ... was gibt es schöneres und verleitet auch den griesgrämigsten Erwachsenen nicht dazu, selber zu lächeln? Im Laufe des Wachstums und des Erwachsenwerdens verlernen wir dieses freie Lachen immer mehr. Pflichten, Verantwortungen, verschiedenste Aufgaben nehmen uns gefangen und im Laufe der Zeit entwickeln wir einen immer realistischeren Blick auf die Welt. Gut, wenn man dennoch eine positive Lebenseinstellung behalten kann und auch das Lachen zulässt und pflegt. Die positive Wirkung auf Gesundheit und Psyche ist nachgewiesen - wohl dem, der keinen Lachtrainer benötigt. Wenn es um das Lachen geht, können Erwachsene von Kindern sehr viel lernen oder gleich von Anfang an versuchen, es als festen Bestandteil des Lebens zu bewahren. Gemeinsames Lachen ist eine der schönsten Interaktionen zwischen zwei Menschen. Lassen Sie sich anstecken und erfahren Sie hier Wissenswertes über die verschiedensten Aspekte des Lachens!

Lachen - grenzenios gesund

Am 14. April begeht die Welt den "Internationalen Momente-des-Lachens-Tag". Wenige werden ihn hier in Deutschland kennen, aber es gibt ihn tatsächlich. Ins Leben gerufen hat ihn der Amerikaner Izzy Gesell. Er arbeitet professionell als Trainer, Autor und Berater für Humor in den USA und hat in namhaften Unternehmen wie zum Beispiel Chrysler, Hewlett Packard oder dem "US House of Representatives" Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Seminaren motiviert, das Lachen wieder verstärkt zu gebrauchen.

Das hört sich im ersten Moment etwas konstruiert an. Lachen kann doch schließlich jeder. Gesell bezeichnet sich jedoch als "Humorologist", nicht als Comedian. Das heißt, er will die Menschen nicht nur zum Lachen veranlassen, sondern ihnen aufzeigen, was die auslösenden Faktoren sein können, die Menschen zum Lachen bringen. Er will sie motivieren, diese in sich selbst wiederzufinden und damit zu einer positiveren, bejahenden Lebenseinstellung zu gelangen, die sogar bei der Heilung

z.B. seelischer Erkrankungen mithelfen kann. Er argumentiert weiter, dass das Lachen nach dem Atmen das Gesündeste ist, was Menschen tun können. Das leuchtet ein, denn hört er auf zu atmen, stirbt der Mensch. Hört er auf zu lachen, stirbt sein Lebensmut.

Der 14. April ist also der Internationale Tag des Lachens. Das heißt, überall auf der Welt sollen Menschen ganz bewusst an diesem Tag keine Gelegenheit auslassen, herzlich miteinander zu lachen. Es gibt da einen englischen Ausspruch, der in diesem Zusammenhang einen Bogen zu einem anderen Aspekt des Lachens schlägt: "Everyone smiles in the same language". "Fremdlachen" gibt es nicht. Zusammen mit der Feststellung "Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist das Lächeln" tut sich hier also eine wunderbare Verständigungsmöglichkeit auf, die keiner Seminare und keines Studiums bedarf. Sie ist dem Menschen angeboren und er kann sie jederzeit überall und zu jeder Gelegenheit einsetzen. Einem Fremden, der Sprache des Landes nicht mächtig, öffnen sich Türen und Herzen viel

schneller, setzt er sein Lächeln ein. Sein Gegenüber versteht zwar nicht seine Worte, aber er spürt, hier ist jemand freundlich und braucht Hilfe. Verbunden mit Zeichensprache können so weltweit Menschen mit einander kommunizieren. ganz ohne akustische Sprache.

In unserer schnelllebigen Zeit voller Hektik, Drücke und Karrierestress bleibt dieser wertvolle, angeborene Urinstinkt des Menschen immer mehr auf der Strecke. Zeit ist Geld und Lachen bringt kein Geld, sondern kostet wieder Zeit, so scheint es. Filmberichte über Naturvölker, die es zum Glück noch immer gibt, zeigen dagegen oft, dass diese Menschen ganz viel lachen. Sie sitzen im Kreis, bieten dem fremden Gast Essen und Trinken an und lachen. Sie reden viel in ihrer Sprache, die der Fremde nicht versteht, aber ihre Handlungen und Gesten sind von ungekünsteltem Lachen begleitet. Die Verständigung klappt trotz Sprachbarrieren.

Aber wir müssen gar nicht so weit in die Ferne schweifen. Auch in unserer Multikulti-Stadt gibt es genügend >> Seite 3

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn wir die Tageszeitungen aufschlagen, den Nachrichten im Fernseher folgen oder uns einfach umhören, was in den Köpfen der Menschen vorgeht, könnte einem manchmal das Lachen vergehen. Nachrichten von Katastrophen, Gesetzesänderungen, finanzielle Desaster ermutigen nicht gerade zu einer fröhlichen Lebenseinstellung. Dennoch kann und darf man sich nicht von dieser Last erdrücken lassen, die uns vermeintlich das Leben erschwert. Kraft und Energie ziehen wir aus den positiven Momenten, Begegnungen und Ereignissen, die uns täglich widerfahren.

Wir haben uns in dieser Ausgabe einmal mit dem Thema "Lachen" beschäftigt. Nicht zuletzt, weil es ein Thema ist, dass uns in allen Facetten unserer täglichen Arbeit begegnet. In den Kitas ist es allgegenwärtig, in den schulischen Einrichtungen nicht wegzudenken und in den nachbarschaftlichen Bereichen ein elementarer Bestandteil unseres Tuns.

Zu dem schönsten Lachen, das mir in den letzten Monaten begegnet ist, ist seit Weihnachten eine neue Variante hinzugekommen. Das Stadtteilzentrum engagiert sich in der Flüchtlingsarbeit in der Notunterkunft der Lippstädter Sporthalle. Dort sind Menschen untergebracht, die schwere Wege hinter sich haben und außer dem, was sie tragen können, nichts mehr besitzen. Die Dankbarkeit dieser Menschen, wenn sie mit dem nötigsten des täglichen Gebrauchs ausgestattet werden, wenn sie einen Nachmittag Ablenkung in einer unserer Einrichtung finden oder wenn sie spüren, dass sie angenommen und willkommen sind - diese Dankbarkeit zeigt das schönste Lachen auf ihren Gesichtern.

Aber auch ein anderes Lachen möchte ich nicht unerwähnt lassen. Bestandteil unserer Angebote sind zahlreiche Beratungen in allen Lebensbereichen. Menschen zu helfen, sie zu unterstützen und ihnen in manchen Lebenslagen zu helfen gute, zukunftsweisende Wege zu finden, sind wunderbare Gelegenheiten in lachende Gesichter zu blicken.

Für mich und alle Mitarbeitenden des Stadtteilzentrums sind diese Menschen, die Kinder und Besucher in unseren Einrichtungen immer wieder Antrieb und Motor, selber jeden Morgen mit einem Lächeln, unsere Arbeit in Angriff zu nehmen! Viel Spaß beim Lesen über die verschiedene Aspekte des Lachens!

Herzliche Grüße von Haus zu Haus

Thomas Mampel . Geschäftsführer

Lachen ist die beste Medizin

Ein herzhaftes Lachen steckt an. Aber nicht nur das. Rein anatomisch gesehen, werden knapp 100 Muskeln beim Lachen betätigt. Innerhalb der Gesichtsregion sind es genau 17. Da verengen sich die Augen und lässt Lachfältchen entstehen. Es heben sich die Augenbrauen, die Nasenlöcher weiten sich und der Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel nach oben.

Durch die schnelle Atmung schießt die Luft bis zu 100km/h durch die Lunge und die Stimmbänder werden in Schwingung versetzt. Der Schall vom Lachen hat zwischen 280 und 500 Schwingungen pro Sekunde. Rhythmisch bewegt sich das Zwerchfell. In den Beinregionen erschlafft die angespannte Muskulatur und auch die Blasenmuskulation wird gelockert. Daher kommt es, dass sich Leute beim Lachen in die Hose machen. Andere Menschen weinen, wenn sie lachen. Das geschieht, weil genau wie bei Schmerzzufuhr oder Trauer das vegetative Nervensystem stimuliert wird. Dieses aktiviert die Tränendrüse und gibt Flüssigkeit ab.

Hervorgerufen wird Lachen durch verschiedene und unverbundene Reizbedingungen. Es können absurde Situationen im Alltag sein, ironische Bemerkungen, Witze, ein Schauspiel, ein lustiger Film u.v.m.. Sämtliche Reize, auch mechanisch zugefügte, die uns belustigen, führen zu einer Erheiterung und diese führt oft zum Lachen.

Eigentlich handelt es sich beim Lachen (Risus) nur um eine besondere Atmungsbewegung. Das Lachen an sich wird durch einen Impuls ausgelöst. Bei diesem Impuls gleichen die Empfindungsnerven den dem Gehirn überlieferter Reiz dadurch ausgeglichen, dass er auf die Nervenursprünge der beim Lachen in Kontraktion versetzten Muskeln übertragen wird. Durch diesen Vorgang wird Lachen zur Reflexbewegung. Sie kann, je nach Impuls, bis zu einem gewissen Grad beherrscht werden. Was wiederum auf gute Körperbeherrschung zurückzuführen ist. Starke Reflexbewegungen des Lachens können auch Krämpfe verursachen. Der dadurch verursachte Lachkrampf kann so gut wie nicht kontrolliert werden.

Lachen hält uns fit, baut Stresshormone ab und aktiviert Abwehrstoffe, stärkt und stimuliert somit das Immunsystem. Lachen ist einfach gut für Körper, Geist und Seele. Beim Lachen senken sich die Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Der Körper schüttet Endorphine (Glückshormone) aus. Die Durchblutung steigt und im Gehirn wird eine Region angeregt, die sich Nucleus accumbens nennt. Sie ist das Belohnungszentrum und löst ähnliche Empfindungen aus, wie nach der Einnahme von Kokain.

Wird die Atmung angeregt, dann beschleunigt sich der Austausch von verbrauchter und sauerstoffangereicherter Luft. Durch diesen Prozess, werden die Verbrennungsvorgänge im Körper gefördert und der Herzschlag beschleunigt sich. Dadurch wird wiederum die Durchblutung gefördert und die Verdauungsdrüsen werden angeregt. Drei- bis viermal so viel Sauerstoff wie normal, wird durch die schnellere Atmung beim Lachen durch die Lunge transportiert. Durch die angeregte Durchblutung wird die Verbrennung von Cholesterin angeregt. Lachen stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Nachweisbar ist, dass nach einigen Lachanfällen sich vermehrt Abwehrkräfte im Blut befinden. Killerzellen stürzen sich auf Viren und können gerade bei einer Erkältung sehr nützlich sein. Killerzellen können auch Tumor- und Krebszellen vernichten. Die körpereigenen Imunabwehr wird angeregt, weil sich Immunglobuline (Eiweißkörper) und verschiedene Zytokine (Bestandteil der weißen Blutkörperchen) vermehrt bilden. Diese befinden sich im Mundraum und gelangen über den Speichel in die Blutlaufbahn. Dort leisten sie Widerstand gegen Viren und Bakterien. Damit werden zum Beispiel Infektionen bei Verletzungen verhindert.

Der derzeit wohl berühmteste Unterhalter im deutschen Fernsehen, der das Thema Lachen auch medizinisch betrachtet, ist Eckart von Hirschhausen. Er hält Lachen für die beste Medizin. Sein Beweis liest sich so: "Kinder lachen bis zu 400 mal am Tag, Erwachsene durchschnittlich 20 mal, Tote gar nicht. Ohne viel von Statistik zu verstehen: Der Trend ist doch schon ziemlich eindeutig."

Hirschhausen macht sich für die Stiftung "Humor hilft heilen" stark. Im Großraum Berlin gehen regelmäßig knapp 30 Clowns, die für den Verein "Rote Nasen" arbeiten, in Altenheime oder Krankenhäuser. Dort bringen sie die Menschen zum Lachen. Das tut allen gut. Die älteren Bewohner haben gute Laune und sind nicht so depressiv. Die Patienten in den Krankenhäusern werden von Glückshormonen durchströmt und die Immunabwehr wird aktiviert.

Studien der Gelotologie (Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens) ergaben, dass Schmerzpatienten nach einiger Zeit eine über Stunden anhaltende Erleichterung erfahren. Ausgelöst durch körpereigene entzündungshemmende Stoffe, die durch das Lachen vermehrt produziert wurden.

Lachen nimmt auch Ängste. Es hilft uns in vielen Bereichen des Lebens. Schon im frühen Kindesalter ist Lachen ein Zeichen, dass es dem Baby gut geht. In der Schule ist der Lernerfolg erheblich höher, wenn es etwas zum lachen gibt. Besonders wichtig wird Humor und das damit verbundene Lachen, wenn es um Partnersuche geht. Einen Partner zu finden, bei dem man lachen kann, finden beide Geschlechter gut. Lachen wird mit Intelligenz und Stärke gleichgesetzt.

Britische Wissenschaftler machten vor ein paar Jahren ein Experiment indem Internetbenutzer weltweit ihre Lieblingswitze schicken sollten. Online konnte man zudem bewerten, wie komisch die Witze sind. Von 40.000 Witzen und rund

Aber was bringt uns alle zum Lachen?

1,5 Millionen Teilnehmern ist der folgenden Witz global gesehen am witzigsten:

Zwei Jäger gehen in den Wald, auf einmal bricht der eine von ihnen zusammen und bleibt leblos auf dem Boden liegen. Der andere holt schnell sein Handy hervor, wählt den Notruf an und sagt: "Mein Freund ist tot, was soll ich nur machen?" "Bleiben Sie ruhig", antwortet der Mann aus der Notrufzentrale, "Sie sollten erst sicher sein, dass der Mann wirklich tot ist." Danach ist Stille in der Leitung. Plötzlich hört der Notrufmann einen Schuss, dann wieder die Stimme des Jägers: "Erledigt. Und nun?"

Am 14. April ist es wieder soweit: Am internationalen Tag des Lachens sollten auch die Erwachsenen so oft wie möglich lachen. Wer nicht einfach mal so lachen kann, der sollte es mit Lachyoga versuchen. Das klingt im ersten Moment nach einer dieser neumodischen Sportarten. Es ist aber eine einfache Art, um Glückshormone zu produzieren. Unser Körper unterscheidet dabei nicht, ob das Lachen künstlich hervorgerufen wird und wir nur so tun als ob oder ob wir aus einem bestimmten Grund lachen. Lachen ist sportlich betrachtet sehr ergiebig. Zehn Minuten Lachen verbraucht eine vergleichbare Energiemenge wie 45 Minuten Joggen. Und nach einer Minute Lachen, ist man genauso entspannt, wie nach 45 Minuten Entspannungstraining.

Lachen macht locker. Es ermöglicht, uns von unseren Problemen zu lösen und schafft Distanz zu ihnen. Das kann dazu führen, dass wir unverkrampft an Lösungswege herangehen und erfolgreicher sind.

"Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag" (Charlie Chaplin)

Juliane Eichhorst



Ein Fest für Nachbarn auf dem Ludwig-Beck-Platz und wir laden herzlich dazu ein!

Wir veranstalten ein Fest bei dem sich Vereine, Einrichtungen, Einzelhändler, Organisationen ... alle die im Kiez eine Rolle erfüllen, vorstellen, präsentieren und mit den Nachbarn ins Gespräch kommen können.

Wer möchte mit einem Marktstand teilnehmen? Wer kann etwas anbieten, was die Nachbarn kennen sollten? Wer ist neu im Bezirk und möchte sich bekannt machen?

Wer hat eine schöne Präsentation, Tanz, Musik, und möchte sich auf der Bühne zeigen?

Wer möchte als Sponsor der Bühne auf sein Angebot aufmerksam machen.

Wir feiern am

29. Mai 2015, 16.00 - 20.00 Uhr

Info/Kontakt/Standvergabe: Manuela Kolinski, Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Telefon 030 84 41 10 40, E-Mail kolinski@stadtteilzentrum-steglitz. de.

Ein Kiezfest initiiert vom Runden Tisch in Lichterfelde-West in Koordination + Organisation des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

www.stadtteilzentrum-steglitz.de

Biolüske

LEBENSMITTEL KOCHSTUDIO

500 m² UNTERSCHIED

Feinkost Businesscooking Catering

Drakestraße 50, S-Bahn Lichterfelde-West Tel. 030-80 20 20 - 160 Mo - Sa: 8 - 20 Uhr Backshop: So: 8 - 14 Uhr Kundenparkplätze im Hof

WWW.BIOLUESKE.DE

... für ein verbindliches Lächeln oder Lachen. Flüchtlinge oder Zuwanderer, entweder mit geweckten, falschen großen Erwartungen hierher geschleust oder verzweifelt eigenständig mit letzten, zusammengekratzten Mitteln hier gestrandet, ohne Kenntnis der deutschen Sprache, brauchen nicht nur finanzielle und soziale Hilfe und Unterstützung, sondern auch ein Lächeln für einen hoffnungsvollen Neubeginn. Die positive Wirkung dieser Verständigung ist auffällig in Stadtteilen zu bemerken, in denen verstärkt Menschen mit unterschiedlichstem Migrationshintergrund wohnen. Auf der Straße, in Geschäften oder in Arztpraxen sind sie anzutreffen. Oft sind es die Älteren die keinen Zugang zu unserer Sprache gefunden haben, weil sie nicht mehr arbeitend unter deutsche Mitmenschen gelangen, nur zu Hause in der Familie oder im vertrauten Freundeskreis leben und in ihrer Sprache kommunizieren. Ein freundliches "Zulächeln" an diesen Orten zaubert meist ein erfreutes "Zurücklächeln" in die eben noch verschlossenen Gesichter.



Sind jüngere Elternteile mit ihren kleinen Kindern dabei, die lautstark und munter herumtollen, signalisiert ein Lächeln Verständnis und Akzeptanz und die Ansage: Ich fühle mich durch euch nicht gestört, ganz im Gegenteil, ich mag euch und es ist ok, dass ihr hier seid. Mit diesem wirklich geringen Aufwand ist ein kleiner aber wichtiger Schritt in die Völkerverständigung gemacht. So einfach kann Menschlichkeit funktionie-

Aber, und da wird der Bogen wieder zum Anfang gespannt: Wir müssen es können, dieses Lachen und Lächeln. Impulsiv und unverkrampft soll es aus uns heraus kommen. Um es jederzeit mühelos gebrauchen zu können, müssen wir in der Übung bleiben. Oder eben zu einem Izzy Gesell eilen, der diesen verschütteten Instinkt in uns wieder an die Oberfläche holt. Das Atmen verlernen wir nie. Es geschieht einfach und erhält uns am Leben. So kann und sollte es auch mit dem Lachen gehen!

Darum bitte im Kalender dick und rot vormerken und nicht vergessen:

> 14. April - Internationaler Momente-des-Lachens-Tag. Everyone smiles in the same language!

> > Angelika Lindenthal

Es soll gelacht werden!

Soziale Arbeit zu leisten bedeutet vornehmlich, Menschen bestmöglich in ihrer persönlichen Entfaltung und Entwicklung zu unterstützen. Das dies nicht immer einfach ist, versteht sich auch daraus, dass sich Menschen, die soziale Hilfe wünschen, häufig in einer Konfliktsituation befinden. Das allein wäre jedoch zu oberflächlich, denn soziale Arbeit bedeutet ebenso, Menschen zusammen zu führen und ein gesellschaftliches Miteinander zu fördern. Die Aufgaben in diesem Bereich sind vielfältig, nur eines haben sie in allen Facetten gemeinsam - Menschen unterschiedlichster Art, Alter und Herkunft, treffen aufeinander. Dieses Aufeinandertreffen bestimmt die Arbeit aller Mitarbeitenden des Stadtteilzentrum Steglitz e.V., ein sozialen Träger, der von der Kita bis zum Seniorenzentrum in über 20 Einrichtungen im Bezirk Steglitz-Zehlendorf tätig ist. Die vielen Kinder, Jugendlichen, Besucher, Kursteilnehmer, Ratsuchenden, Mitarbeitenden, die tagtäglich mit diesem Träger in Verbindung stehen, eint besonders eines - es darf nicht nur, es soll sogar gelacht werden.

Dem Lachen wird Vieles nachgesagt und wissenschaftliche Untersuchungen untermauern es: Lachende Mensch kooperieren besser miteinander. Sie haben ein gemeinsames Ventil, das ihnen hilft, besser mit Stress umzugehen und sie widerstandsfähiger bei Belastungen macht. Lachen löst Anspannungen und fördert so kreative Prozesse. Wer zusammen lachen kann, arbeitet auch besser miteinander. Viel einfacher erklärt sich die wohltuende Wirkung des Lachens daraus, dass Lachen Menschlichkeit und Nähe offenbart. Humorvolle Menschen wirken viel sympathischer als Sauertöpfe, sind zugänglicher und leichter anzusprechen. Dumm wäre also derjenige, der die positive Wirkung



Es ist uns ein Anliegen, unsere Angebote, Veranstaltungen, auch unsere Einstellungen den Menschen gegenüber transparent und deutlich zu machen. Dazu nutzen wir verschiedene Möglichkeiten, jeden zu erreichen. Die Stadtteilzeitung stellen wir allen Bürgern in Steglitz-Zehlendorf kostenfrei zur Verfügung und freuen uns immer über Anfragen, über das Ein oder Andere zu berichten und greifen Ihre Ideen gerne auf.

Sie finden uns auch in den "Neuen Medien" und auf unserer Homepage. Sie berichtet aktuell und zeitnah: Termine, kleine Berichte aus den Einrichtungen, von Kooperationspartnern und der zweimal wöchentlich wechselnde Leitartikel.

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen - immer bemüht, Ihre Anliegen zu unterstützen.

www.stadtteilzentrum-stealitz.de

nicht erkennt und nutzt.

Für den Arbeitsprozess bedeutet das Lachen besonders eins - man darf sich wohlfühlen. Das fängt gleich morgens bei der Begrüßung an. Fühlt sich jemand willkommen, geht er schon mit einem guten Gefühl in den Tag, das alle weiteren Dinge, die da kommen mögen beeinflusst. Das kennt und erkennt jeder. Und auch ein wertschätzender, fröhlicher Abschied kann eine tragende Wirkung in einen erholsamen Äbend sein. Zwischen Morgen und Abend verbringen wir meist mehr Zeit mit Kolleglnnen als mit dem Partner und Familie, weshalb deutlich ist, warum eine gute Atmosphäre, hin und wieder ein freundliches Wort oder ein fröhliches Lachen so wichtig ist. Auf diese Weise kann Lachen, dort wo sich Menschen angenommen fühlen, durchaus bewusst gefördert und eingesetzt werden. Lächeln, Lachen, Humor, Freundlichkeit ... tut gut und hält gesund!

Danach gefragt, was Lachen für ihre tägliche Arbeit bedeutet, antworten KollegInnen aus dem Stadtteilzentrum, dass Lachen zu den wichtigsten Bestandteilen der Arbeit gehört. Es macht den Kopf frei, verbindet und gibt Kraft. Eine Kollegin führt an, dass wer lacht, schon ein Problem gelöst hat. Ein anderer sagt, dass es Freude macht und Sorgen vergessen lässt. Es sei wie Medizin, nur ohne Nebenwirkungen. Eine Kollegin aus einer Kindereinrichtung, erzählt, dass die Kinder gerade so gerne kommen, weil viel gelacht wird und Quatsch gemacht werden darf. Die Kinder hatten selbst eine Stellenanzeige für einen neuen Erzieher geschrieben und dem Lachen dabei einen sehr hohen Stellenwert eingeräumt. Ein anderer sagt: "Das Kinderlachen ist für mich etwas Positives, da es Fröhlichkeit. Unbeschwertheit und Leichtigkeit Kinder ausstrahlt. Ein ehrliches und herzliches Lachen der Kinder zeigt mir, dass sie eine fröhliche Zeit mit mir haben und das ist die schönste Motivation für meine Arbeit." Lachen bedeutet, Kontakt, Verbindung und Beziehung mit den Kindern aufzunehmen. Über Humor und Freude erreicht man Kinder und auch Erwachsene anders als sonst in der alltäglichen Kommunikation. Und nicht zuletzt stärkt es das Selbstempfinden, man wächst näher zusammen, festigt Bindungen im Team.

Wo wird gelacht? Überall - ist die einzig mögliche Zusammenfassung aller Antworten der KollegInnen. In Besprechungen, Teamsitzungen, persönlichen Gesprächen, in Spielsituationen, zwischen Kindern, Eltern, KollegInnen, Besuchern, Gästen, Kursteilnehmern ... die Liste ist unendlich. Dabei spielt Sprache, Nationalität oder ethnische

Merkmale nicht die geringste Rolle. Die Antworten sind so vielfältig, dass der Eindruck entsteht, dass das Lachen durchaus allgegenwärtig ist. Gut so!

Vorausgesetzt, dass nie über jemanden oder aus Schadenfreude gelacht wird. Lachen darf nicht "auf Kosten" eines Einzelnen gehen und sollte immer ein feines Gespür für den Humor des anderen beinhalten. Lachen ist nicht konfliktfrei. Es funktioniert nur, wenn keiner unterlegen ist. Die Schwelle, über sich selber zu lachen, ist unterschiedlich hoch und komische Situationen können schnell falsch verstanden werden. Ebenso wie es Konflikte lösen kann, kann es auch erst der Auslöser eines Konfliktes werden. Lachen kann ein Ausdruck für Unsicherheit. Anspannung, Nervosität und Ängste sein. Feingefühl ist gefragt, das sich besonders zeigt, wenn es um Lachen mit und über Randgruppen geht. Blondinenwitze, Ostfriesenwitze. Fritzchenwitze ... es gibt sogar ein Buch über SozialarbeiterInnenwitze. Der Witz ist der Versuch. den Zuhörer über eine Pointe zum Lachen zu bringen, doch oft hat er ein "Opfer". Es ist Vorsicht geboten. Selbst Menschen mit Behinderungen witzeln über sich selber, in der Medizin und dem Hospiz wird gewitzelt - oft um der Situation die Schärfe zu nehmen oder als Selbstschutz. Tragikomische Witze sind eher ein hilfloser Ausdruck. Wenn ein demenzkranker Mensch erklärt, er sei doch nicht meschugge? Darf man Lachen?

Die letzte Frage an die KollegInnen war die nach dem schönsten Lachen, dass sie persönlich erlebt hatten. Die Antworten hatten alle eine Verbindung mit Kindern. Kinderlachen ist unbelastet. frei und echt. Es steckt an, erleichtert, macht die Umgebung freundlich. Auch ein kleines Lächeln, dass Zustimmung, Wohlwollen oder Akzeptanz ausdrückt, gehört zu den Favoriten. Kleine Momente, die haften bleiben. Situationen, in denen ein Wort ein Kopfkino auslöste. Das Lachen ist mit der Arbeit nicht zu trennen, denn hinter der Arbeit stehen die KollegInnen, die letztendlich Mensch sind. Der Mensch braucht das Lachen, die kleinen feinen Aufheller, im täglichen Geschehen. Lachen ist soziale Interaktion in höchster Form. Eine Kollegin hat das schönste Lachen, dass sie persönlich erlebt hatte, besonders schön beschrieben - ganz im Sinne des sozialen Trägers: "Es war das letzte, gerade erlebte!"

Anna Schmidt



.garage inkubator | selbstständig mit einer guten idee

in sechs Monaten zum eigenen Unternehmen Begleitung von Existenzgründungen aus der Arbeitslosigkeit Finanzierung über Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein

garage berlin GmbH, Holsteinische Str. 39, 12161 Berlin gruenden@garage-berlin. de | Tel. 030 28 44 90 32

www.garageberlin.de

Wenn der Tag gar nicht gut anfängt

Lachen ist die eine Sache, aber es gibt Tage, an denen das nicht gelingt. Kinder, die nicht lachen, fallen auf und die Ursachen können ganz kleine, aber wichtige Begebenheiten sein. Ein Gedankenanstoß von Katja Reinhardt, Ergänzende Förderung und Betreuung an der Giesensdorfer Schule

Jeder kennt das: Man hat schlecht geschlafen, weil es zuvor Streit wegen irgendeiner Kleinigkeit gab. Dann kippt der Kaffeebecher um und es ist keine Zeit mehr, um sich noch ein Brot zu schmieren. Ein schlechter Morgen kann einem den Tag ganz schön vermiesen. Doch was machen wir dann? Wir starten durch, nehmen das Telefon zur Hand und klären den gestrigen Streit. Danach holen wir uns schnell beim Bäcker ein belegtes Brötchen und einen Kaffee zum Mitnehmen.

Wir schaffen das. Doch jetzt versetzen wir uns einmal in die Lage unseres Kindes: Mama und Papa haben sich am Abend gestritten. Das hört es und schläft schlecht ein. Am nächsten Morgen wird es noch müde geweckt, erlebt gestresste Eltern, die wenig Lust haben, die Haare zu einem Zopf zu flechten oder einen Kakao warm zu machen. Mamas Kaffeebecher kippt um und die Lieblingshose hat etwas abbekommen. Schnell umziehen und nun bloß nicht trödeln und ganz schnell los. Und mit diesen gehetzten und Gedanken beladenen Gefühlen kommt unser Kind in die EFöB und soll sich danach mit Mathematik und Deutsch auseinandersetzen. Wie würde ihnen das gelingen? In der Woche bin ich drei Mal bereits 7.30 Uhr auf Arbeit und erlebe unsere Kinder direkt beim Ankommen in der Schule. Viele kommen dann zu mir und berichten, wie ihr Morgen war. Dabei höre ich ziemlich oft, dass sie sich über Dinge beklagen, wie "heute habe ich keinen Kakao mehr bekommen" oder "wir mussten heute schon wieder zur Schule hetzen". Es klingt wirklich nach Kleinigkeiten. Dennoch sind sie in diesem Augenblick betrübt und müssen manchmal regelrecht von mir getröstet werden. Doch die enorme Gewichtung eines guten Starts in den Tag eröffnete mir erst ein Erlebnis, von welchem mir eine Kollegin berichtete.

Eines unserer Kinder war den ganzen Tag über sehr ruhig und wirkte irgendwie traurig. Er starrte lediglich auf einen Zettel und wollte sich in keine Aktivität einbringen. Erst nach vermehrtem Nachfragen, was denn genau los sei, bekam die Kollegin folgende Geschichte zu hören: Am Tag zuvor fiel einer seiner Wackelzähne heraus. Ohne die Mutter darüber zu informieren, legte er den Zahn unter das Kopfkissen und versuchte zu schlafen. Jetzt musste nachts doch die Zahnfee kommen und seinen Zahn mitnehmen. Doch die Zahnfee kam nicht. Am nächsten Morgen lag noch immer der Zahn und nichts anderes unter dem Kopfkissen. Vollkommen enttäuscht darüber sprach er seine Mutter an. Diese war iedoch etwas in Eile am Morgen und reagierte mit dem (eigentlich nicht ernst gemeinten) Satz "Na vielleicht kommt die Zahnfee ja nicht immer.". Mit diesen Worten im Kopf kam er in die Schule und



konnte sich nicht wirklich auf Mathe oder Deutsch konzentrieren. Erst ein Telefonat mit der Mutter und die Erklärung, dass der Junge vielleicht nicht fest genug geschlafen habe (da hätte sich keine Zahnfee an sein Kissen getraut!!!), konnten ihn etwas aufmuntern. Er bestätigte, dass er die Zahnfee sehen wollte und dadurch versucht habe wach zu bleiben. Es wurde abgemacht, dass er die nächste Nacht den Zahn erneut unter das Kissen lege und dann aber fest einschlafen solle.

Nach diesem Gespräch gesellte er sich zu seinen Freunden und spielte mit ihnen. Und wie sich am nächsten Morgen herausstellte, kam die Zahnfee in der vergangenen Nacht und brachte ein kleines Geschenk.

Durch diese Erzählung wurde mir vollends bewusst, dass jedes unserer Kinder bestimmte Dinge mit sich herumträgt. Diese müssen eben nicht immer darin begründet sein, dass Eltern streiten, sich trennen oder dass ein Familienmitglied erkrankt ist. Für unsere Kinder kann der Tag bereits "richtig blöd" sein, wenn sie eben nicht - wie versprochen - ihre neuen Schuhe anziehen dürfen. Oder eben, wenn gefühlt die ganze Welt zerstört wird, weil es anscheinend die Zahnfee nicht gibt. Es sind häufig gerade die kleinen Dinge, die ihre Gefühlswelt positiv wie negativ beeinflussen.

Dass diese "Kleinigkeiten" erkannt und deren wirkliche "Größe" verstanden werden, sehe ich nun mehr denn je als einen wesentlichen Teil meiner pädagogischen Arbeit mit Kindern. Denn in jedem Haushalt herrscht manchmal Hektik und gibt es einmal Streit. Wenn

dies nicht zu Hause aufgefangen werden kann und dadurch mit in die EFöB gebracht wird, dann ist es doch toll, wenn wir helfen können. Und sei es nur dadurch, dass wir einen warmen Kakao servieren, die Haare flechten oder uns als Gesprächspartner anbieten.

Vielleicht sollten wir alle, egal ob Eltern oder Pädagogen, immer wieder daran denken (oder mal erinnert werden), welche noch so kleinen Dinge für uns als Kinder wichtig waren und welche Auswirkungen diese auf unseren Tag hatten. Schließlich haben wir es uns zur gemeinsamen Aufgabe gemacht, unsere Kinder jeden Tag – im Rahmen unserer Möglichkeiten – glücklich zu machen.



Der Blog des Stadtteilzentrums - Geschichten aus dem Kiez und mehr ... Lesenswerte Beiträge von Jeannette Hagen, freie Autorin und Journalisten

www.sz-s.de

Rechtsberatung Familien-/Erbrecht

Zu Fragen von Trennung, Scheidung, Unterhalt, Sorgerecht und Erbschaftsangelegenheiten berät Sie Fachanwältin Plagemann. Für bedürftige Bürger kostenlose Erstberatung, in anderen Fällen wird eine Aufwandspauschale in Höhe von 20,00 € für das Erstgespräch erbeten.

Jeden 3. Montag im Monat von 15.00-17.00 Uhr im "kieztreff". Anmeldung Telefon 39 88 53 66.

Das nächste Helfertreffen für Menschen, die sich ehrenamtlich in der Flüchtlingsarbeit engagieren möchten, findet am 10.4.2015, 18.00 Uhr im KiJuNa statt. Spendenannahme: Mo. + Fr., 10.00 - 15.00 Uhr. KiJuNa - Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Scheelestraße 145, 12209 Berlin

Info/Kontakt: Veronika Mampel
Telefon 77 20 53 05
F-Mail: helfen@sz-s de



Tierarztpraxis

Dr. Bernhard Sörensen

Königsberger Straße 36 12207 Berlin Tel. 030 - 773 83 21

www.tierarztpraxis-soerensen.de

täglich von 9:00 bis 20:00 Uhr, auch an Sonn- und Feitertagen

Zweithand- Boutique

Zweite Hand in der Einkaufspassage Celsiusstraße Damen und Herrenkleidung und eine Bücherecke zum Stöbern!



Celsiusstraße 66, 12207 Berlin Für diese Boutique suchen wir ehrenamtliche Helfer, die Freude an Anziehsachen und der kleinen Bibliothek haben.

Info/Kontakt: Veronika Mampel Telefon 77 20 53 05 E-Mail: v.mampel@sz-s.de

WO DRÜCKT SIE IHR SCHUH



Familie – Arbeit – Kinder – Wohnung – Schule – Schulden – Ausbildung – Behörden – Geld

Soziale Fragen / Individuelle Gespräche

Es unterstützt Sie kostenfrei: Frau Schaub, Dipl.Soz.Päd.,

Schwerpunkt: Schuldnerberatung und Frau Unkrodt, Dipl. Soz. Päd., Schwerpunkt: Soziale Angelegenheiten Jeden Donnerstag von 18.00-19.00 Uhr "kieztreff" (vorm. Altes Waschhaus), Celsiusstr. 60, Telefon 39 88 53 66



Kinderrestaurant Lichterfelde

Drei-Gänge-Menue für Kinder - 1 €, Eltern - 1,50 €. Montag bis Freitag, täglich geöffnet von 13.00 - 15.00 Uhr Wir freuen uns auf euch!

Schulklassen und Gruppen bitte 4–5 Tage vorher anmelden! Telefon 7551 6739

Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße



Rund um die Turnhalle Lippstädter Straße

Der Einzug von 250 Flüchtlingen in die Turmhalle der Lippstädter Straße hatte über die Weihnachtsfeiertage 2014/2015 für viel Aufregung gesorgt. Die Halle war beschlagnahmt worden und als Notunterkunft eingerichtet. In der von jetzt auf gleich ausgerufenen Spendenaktion zeigte sich die Hilfsbereitschaft der Steglitz-Zehlendorfer in überwältigender Weise. Es konnte eine Spendenausgabe eingerichtet und die Menschen mit den ersten Dingen des täglichen Gebrauchs versorgt werden. Drei Monate später ist es ruhiger um diese Turnhalle geworden. Dies aber nur vordergründig, denn die Flüchtlinge wohnen immer noch dort und die Flüchtlingsarbeit um diesen Menschen zu helfen, geht unvermindert weiter.

Die dortige Flüchtlingsarbeit hat sich jedoch verändert und wurde den Bedürfnissen der Menschen in der Halle angepasst. Dazu haben sich insbesondere zwei Einrichtungen des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. den Flüchtlingen geöffnet. Im "kieztreff" in der Celsiusstraße 60 wird seit einigen Wochen jeden Freitag Nachmittag gemeinsam gekocht. In der Einrichtung, die von jeher sehr multinational geprägt ist, geht es an diesen Nachmittagen sehr lebhaft zu und gemeinsam mit Gästen, ehrenamtlichen HelferInnen und Mitarbeiterlnnen, werden Gerichte ausprobiert, Kaffee getrunken und so abwechslungsreiche Nachmittage verbracht. Wie willkommen diese Abwechslung im Hallenalltag ist, zeigen die immer wiederkehrenden Gäste. Das KiJuNa -Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum in der Scheelestraße hat seine

Herzlich Willkommen - aus der Flüchtlingsarbeit



Abwechslung, Entspannung und Spaß im Garten des KiJuNa's. Bis zu 35 Gäste nutzen täglich die Möglichkeiten des Nachbarschaftszentrums in der Scheelestraße

Türen ebenso geöffnet. Dieses Angebot wurde sehr schnell Bestandteil des Tagesablaufes der Hallenbewohnerlnnen. Täglich besuchen bis zu 35 Flüchtlinge das Haus, nutzen die angebotenen Freizeitmöglichkeiten und Spiele, um sich angenehm und angenommen die Zeit zu vertreiben.

Neben dem Freizeitaspekt wird in vielen anderen Bereichen geholfen. Veronika Mampel, Koordinatorin der Flüchtlingsarbeit im Stadtteilzentrum Steglitz e.V., hat sich beispielsweise dafür eingesetzt, dass die Kinder in der Halle zur Schule gehen können. Dies ist zum Teil gelungen und neben dem Schulbesuch nutzen die Kinder auch die vielen AG-Angebote im KiJuNa. Erste Impfungen haben stattgefunden, montags kommt eine Friseurin in die Halle, ein Deutschkurs für die Hallenbewohner findet regen Zulauf. Darüber hinaus müssen immer wieder viele Fragen beantwortet und Flüchtlinge, die neu eintreffen, mit

Kleidung versorgt werden. Auch die Spendenausgabe hat sich verändert. Die Spendenannahme findet unverändert montags und freitags von 10.00 - 15.00 Uhr im KiJuNa statt. Insbesondere wird Herrenbekleidung gesucht, wovon immer zuwenig da ist. Aber auch Koffer, Taschen, Hygieneartikel für Männer und Frauen werden gebraucht. Und nicht zuletzt der Zucker, der für die süßen Getränke vonnöten ist.

Die Spendenausgabe fand anfänglich in zwei Räumen in der Halle statt. Diese Räume wurden als Spielzimmer für die Kinder umgestaltet und erfreuen sich großer Beliebtheit bei den kleinen Bewohnern. Die Spendenausgabe zog ins KiJuNa um, da aber auch hier die Räumlichkeiten begrenzt sind, wurde nach einer besseren Lösung gesucht. Die ist gefunden: In der Einkaufspassage, Celsiusstraße 66, wurde am 26. März eine kleine Trödelstube eröffnet. Dort finden bedürftige Menschen

Damen- und Herrenbekleidung und auch eine schöne Bücherecke wurde gemütlich eingerichtet. Die Trödelstube steht allen Besuchern offen. Auch hier werden ehrenamtliche Helfer gesucht

Ein nicht unerheblicher Aspekt dieser facettenreichen Arbeit ist die Unterstützung der ehrenamtlichen Helfer, die Veronika Mampel gewinnen konnte. Ob im Bereich der Spendenausgabe, des Deutschunterrichts, im Spielzimmer oder bei sportlichen Aktivitäten im KiJuNa - die Ehrenamtlichen leisten wertvolle Hilfe, für die der Verein sehr dankbar ist. Dabei wird niemand einfach eingeteilt. Bei den regelmäßigen Helfertreffen im KiJuNa wird gemeinsam besprochen, welche Vorstellung die Freiwilligen mitbringen, wo ihre Stärken liegen und was sie gerne anbieten und tun möchten. Das wird abgeglichen mit dem Bedarf und in Wochenpläne eingetacktet, so dass jeder genau weiß, wo seine Hilfe benötigt wird. Zu diesen Treffen kann jeder kommen, der sich für die ehrenamtliche Arbeit interessiert. Das nächste Treffen findet am 10. April 2015 um 18.00 Uhr im KiJuNa, Scheelestraße 145, 12209 Berlin statt.

Die Turnhalle soll bis Ende April Notunterkunft bleiben, was aber noch offen ist. Auch wenn sie wieder als Turnhalle genutzt wird, wird die Flüchtlingsarbeit nicht enden. Die Erfahrungen, die hier gemacht werden, kann der Verein in die künftige Arbeit des sogenannten Containerdorfes am Ostpreußendamm mit einbringen. Die neue Wohnanlage ist für 350 Flüchtlinge ausgelegt und soll voraussichtlich, von der Neue Treberhilfe in Berlin gGmbH als Betreiber und dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V. als sozialer Partner, Ende Mai/Anfang Juni eröffnet werden.

Anna Schmidt

Früh übt sich

Ehrenamt mit 16 Jahren

Magdalena und Lina sind wie viele Jugendliche: neugierig auf die Welt, aufgeschlossen und verbreiten dieses "Mir gehört die Welt"-Gefühl um sich herum. Doch trotz dessen, dass sie zur Zeit sehr in die Schule eingespannt sind, nehmen sie sich für etwas Zeit, das eher wenige Jugendliche interessiert. Beide sind 16 Jahre alt, gehen in das 2. Semester (11. Klasse) des Lilienthal-Gymnasiums und engagieren sich in ihrer Freizeit ehrenamtlich in der Flüchtlingsarbeit.

Über Magdalenas Mutter haben sie von der neuen Notunterkunft in der Turnhalle erfahren und auch, dass es dort die Möglichkeit gibt, sich ehrenamtlich in der Flüchtlingsarbeit zu engagieren. Sie kamen mit der Mutter zu einem der ersten Helfertreffen im KiJuNa - Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum. Bei diesem Treffen wurde besprochen, wer sich für welche Bereiche interessiert, welche Stärken er mitbringt und wo eingesetzt werden könnte. Damit begann ihre Arbeit bei der Spendenausgabe in der Halle, in der sie von nun an einmal in der Woche bereit standen. Insbesondere galt es hier, die Spendenausgabe zu regeln, darauf zu achten,



dass nicht zu viele Menschen gleichzeitig im Ausgabe-Raum standen, zu helfen, wenn etwas bestimmtes gesucht wurde. Ein großer Teil der Arbeit bestand im Sortieren und Aufräumen der gespendeten Kleidung. Später, als die Spendenausgabe verlagert wurde, änderte sich ihre Aufgabe. Die Räume wurden in Spielzimmer für die Kinder umgewandelt und von nun an begleiteten beide Mädchen Flüchtlingskinder in ihren Spielen und beim Malen.

Sportliche Aktivitäten fallen ebenso in ihren Bereich. So haben sie beispielsweise mit Händen, Füßen und mit ein bisschen Englisch, den Flüchtlingen die Spielregeln für ein Frisbee-Spiel erklärt. Das hat viel Spaß gemacht und hat viel zu lachen gegeben. Mit den kleineren Kindern haben sie Seifenblasen aufsteigen lassen und auch dabei viel

gemeinsamen Spaß erlebt. Kleine Beispiele ihrer Arbeit, die für alle ein großer Gewinn sind. Berührungsängste haben sie von Anfang an nicht gehabt. Zu Beginn haben sie viel beobachtet, aber schnell für sich festgestellt, dass ihnen alle Flüchtlinge in der Halle sehr freundlich und nett entgegengekommen sind. Lina erinnert sich, dass sie das erste Mal, als sie von der Halle nach Hause ging, gedacht hatte, dass es gar nicht schwierig gewesen sei.

Wenn sie in der Schule von ihrem Engagement erzählen, bekommen sie fast nur positive Rückmeldungen. Die meisten Mitschüler finden es gut, was sie machen, hinterfragen aber, woher sie die Zeit nehmen würden. Dabei sind es ia nur zwei Stunden in der Woche. die man gut aufbringen kann, sagen sie. Sie äußern Verständnis für Gleichaltrige, denn als Teenager hat man andere Sachen als zu helfen im Kopf. Für Magdalena und Lina ist es aber ziemlich normal anderen zu helfen. Sie haben beide nicht das Empfinden, etwas besonderes zu tun, räumen beide ein, dass sie sich keine großen Gedanken darüber machen, sie tun es einfach. Im Fach Politikwissenschaft haben sie das Thema im Unterricht behandelt und durch ein Referat über die Flüchtlingspolitik Deutschlands wertvolle Einblicke gewonnen. So haben sie auch in der Schule zu Spenden aufgerufen und große Unterstützung bei den Lehrern gefunden. Das hat nicht den Erfolg gebracht, den sie sich erhofft hatten, aber sie haben es versucht und hatten dabei ein gutes Gefühl.

Beide finden es wirklich wichtig, dass man anderen hilft und keine Angst davor hat. Die Flüchtlinge kommen aus anderen Ländern in denen Krieg herrscht und die hier ein neues Leben aufbauen wollen. Wer wirklich helfen wolle, könne sehr schnell eine Möglichkeit finden. Sich ehrenamtlich zu engagieren, hat sich Magdalena von der Mutter abgeschaut, die zum Beispiel ehrenamtlich Hausaufgabenbetreuung einer Grundschule betreut hat. Auch für Lina ist das nichts Neues, die u.a. schon einmal in einer Suppenküche geholfen hat. Helfen gehört zum Zukunftsplan beider Mädchen. Madalena möchte ein freiwilliges soziales Jahr nach dem Abitur machen. Lina plant ein Jahr mit "Work and Travel" durch Amerika zu reisen. Und sollte die Halle als Unterkunft aufgelöst werden, dann findet sich ein anderer Bereich, in dem sie sich engagieren können - da sind beide sehr zuversichtlich.

Anna Schmidt



Besondere Angebote im KiJuNa - April 2015

Wochenend-Öffnung

Sa., 18.4.2015, 15.00 - 18.00 Uhr

Osterferienprojekt - Kunst

Diesmal stehen die Osterferien bei uns ganz im Zeichen der Kunst. Ob Bildhauerei, Malerei, Musik oder Aktionskunst. Hier ist für jeden etwas dabei. Natürlich gibt's auch hier wieder einen tollen Ausflug und täglich ein gemeinsames Mittagessen. Anmeldung im KiJuNa ist erforderlich.

30. März - 10. April 2015, täglich 10.00 - 18.00 Uhr

Juke Box - All Inclusive

70er, 80er, 90er, Schlager, Pop und das Beste von heute - Feiern, Tanzen, Freunde Treffen. Mit großer Karaoke Aktion am **24.4.2015**, **17.00 - 20.00 Uhr**

Kinder + Jugendliche

Angebote im "kieztreff", Info/Kontakt 39885366:

Hausaufgaben-Hilfe

Di., 15.00-17.00 Uhr +
Fr., 15.30-17.00 Uhr,
Hausaufgaben-Hilfe für Grundschüler.
Wir bitten um telefonische Anmeldung.

■ Kreativgruppe

für Kinder mit ihren Eltern.
Basteln in zwei Gruppen. Anmeldung erwünscht. Bastelmaterial wird gestellt.
FAMOS e.V. Berlin in Kooperation mit dem Stadtteilzentrum Steglitz e.V. und seinen Mitarbeitern aus dem "kieztreff".
Mittwochs, Gruppe 1: 14.00-15.30 Uhr.
Gruppe 2: 15.30-17.00 Uhr.

Kinder- und

familienfreundliches Spielzimmer

Spielzimmer für unsere kleinen Besucher. Die Eltern genießen im Café einen Kaffee, die Kleinen malen, puzzeln, spielen im großen Garten Ball unter Aufsicht.

Mo., Di., Do., Fr., 10.00-17.00 Uhr.

Kinderangebote im Kinder-, Jugendund Nachbarschaftszentrum Osdorfer Straße, Info/Anmeldung 75 51 67 39. Service-Büro: Di., 12.00 -14.00 Uhr, Do., 10.00 - 12.00 Uhr

Ständige Angebote im KiJuNa:

Jungensprechstunde

Kristoffer Baumann Di., 17.00 - 18.00 Uhr

Mädchensprechstunde

Veronika Mampel Mo., 17.00 - 18.00 Uhr

Allgemeine Beratung

Veronika Mampel Di., 10.00 - 12.00 Uhr, Do., 11.00 - 12.00 Uhr. Für die allgemeine Beratung bitte Termin vereinbaren, Telefon 84 41 10 40

Schülerclub (ab 6 Jahre):

Mo.-Fr., 13.00-18.00 Uhr. Anmeldung durch die Eltern erforderlich! 20 € monatlich. Inklusive Mittagstisch und

Kinderbereich (6-14 Jahre):

Mo.- Fr. 14.00-19.00 Uhr.

Hausaufgabenbetreuung.

Jugendbereich (15-21 Jahre):

Mo.- Fr. 17.00-20.00 Uhr.

Mini Stars Tanz-AG mit Ania Mo., 15,00-16,30 Uhr.

Fußball AG I

Anmeldung erforderlich. Mercator-Halle. Mo., 18.00 - 19.00 Uhr. Treffpunkt 17.45 Uhr im KiJuNa

Die Tanz Zwerge

Tanzgruppe mit Ania für Kinder von 3-5 Jahre! Mi., 16.00-16.45 Uhr.

Teenie Stars-Tanz AG:

Di. + Do., 14.30-16.00 Uhr.

Gitarrenunterricht

Erste Versuche bis auf die Bühne mit dem Saiteninstrument. Mit Jonas Volpers. Mi., 16.30-17.15 Uhr + 17.15-18.00 Uhr.

Keyboard AG

Grundlagen auf schwarzen und weißen Tasten. Do., 16.00-16.45, 16.45-17.30,17.30 - 18.00 Uhr bei Jonas Volpers

Sport AG

Verschiedene Sportarten und Spiele. Mercator Halle,

Donnerstags, 16.00 - 17.00 Uhr, Treffpunkt 15.45 Uhr im KiJuNa.

Offenes Tonstudio

Beats basteln, Instrumente, Gesang und Rap aufnehmen, mischen und mastern. Studiotechnik zum Anfassen. Meldet euch jetzt an. Nach Vereinbarung.

■ Berufsberatung mit Kristoffer

Nach Vereinbarung. Kristoffer hilft euch, Bewerbungen zu schreiben.

Kreativ AG

Hier wird gewerkelt, gebastelt, gemalt und genäht. Di., 14.30 – 16.00 Uhr.

■ Mutter-Kind-Gruppe

Info und Beratung. Austausch, Bewegung und Spiel. Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Mo. + Mi., 10.00 – 12.00 Uhr.

■ Spezielles Angebot für Jugendliche

Montags, 17.00 – 20.00 Uhr bestimmt ihr das Angebot im KiJuNa selbst. Ob Tonstudio, Band-Workshops, Turniere, Ausbildungs- oder Berufsberatung. Wir nehmen uns Zeit, gemeinsam mit euch Projekte zu entwickeln und umzusetzen. Für Jugendliche ab 16 Jahre. Kommt einfach mal vorbei. Mo., 17.30 - 20.00 Uhr

April 2015 - Termine

Kinder- und Jugendhaus Immenweg, Info/Anmeldung 75 65 03 01

■ Disco für Schulklassen oder Geburtstagsfeiern

Abtanzen in der Imme. Schnuckeliger Discoraum mit viel Blink-Blink und guter Musikanlage. Vorraum für Buffet und/oder Getränke kann mitgenutzt werden. Riesige Musiksammlung vorhanden, eigene Musik kann aber mitgebracht werden. Laptop für die Musik vorhanden. Für bis zu 80 Personen geeignet. Möglich Fr., 18.00-21.30 Uhr oder So., 14.00-17.00 Uhr. Jörg Backes, Spende gern gesehen. Aufgrund der großen Nachfrage empfehlen wir eine rechtzeitige Reservierung.

Erwachsene

Angebote im "kieztreff", Infos/Anmeldung 39885366:

■ Nachbarschaftscafé

Täglich (außer mittwochs) von 10.00-17.00 Uhr geöffnet. Ab 13.00 Uhr ist im Café Selbstbedienung mit etwas reduzierter Karte.

Malwerkstatt

Mi., 9.30-12.00 Uhr, Diplom-Pädagogin/ Künstlerin U. Langer-Weisenborn, 10,00 € pro Termin. Ein Neueinstieg ist jederzeit möglich. Info FAMOS e.V. Telefon 85075809 oder "kieztreff".

Deutsch für ausländische Frauen

Wir sammeln Anmeldungen bis zu zehn Plätzen und starten erneut. Frauen unterschiedlicher Nationalitäten erlernen in entspannter Atmosphäre die deutsche Sprache, Schwerpunkt: Konversation zu Alltagsthemen. Kostenlos. Wir bitten um verbindliche telefonische Anmeldung. Montags, 10.00-12.00 Uhr.

Polizeisprechstunde

Jeden 1. Donnerstag im Monat, von 17.00-19.30 Uhr, halten zwei Beamte des Abschnitts 46 eine Bürgersprechstunde im "kieztreff" ab. Die Polizeibeamten sind für die Bürger Ansprechpartner für alle Fragen des Zusammenlebens im Kiez.

■ Kaffee- und Gesprächsrunde

Kommunikation und Unterhaltung in gemütlicher Runde mit Frau Inge Hofer. Sie sind alle herzlich eingeladen. Jeden ersten und dritten Donnerstag im Monat, 16.00 -17.00 Uhr.

■ Englischkurs

für Menschen ab 45 Jahre

Im Englisch-Kurs gibt es drei freie Plätze! Bitte melden Sie sich bei Frau Schumann an. Mo., 15.15 - 16.30 Uhr.

Rommè-Gruppe!

Wir möchten eine Rommé-Spielgruppe ins Leben rufen. Dienstags von 15.00-17.00 Uhr im "kieztreff". Interessente melden sich bitte telefonisch an.

Nutzen Sie unseren großen Saal für private Feiern!

Mo. bis Fr., 10.00-17.00 Uhr (außer mittwochs) können Sie unseren großen Saal für verschiedene Feiern und Feste buchen.

Für Kindergeburtstage, Silberhochzeiten, Trauerfeiern oder Geburtstagsbrunchs.

Gruppen und Kurse im Gutshaus Lichterfelde, Info/Anmeldung 84411040:

■ Öffnungszeiten im Café im Gutshaus Lichterfelde

Montag - Donnerstag, 9.15-16.30 Uhr Freitag, 9.15-13.00 Uhr.

Bürosprechstunde

bei Frau Kolinski

Di., 14.00-15.30 Uhr, Mi., 10.00-12.00 Uhr, Fr., 13.00-15.00 Uhr. Erstberatung, Unterstützung bei Antragstellung, Gespräche ..., bitte vereinbaren Sie einen Termin, Telefon 84 41 10 40.

In allen Gruppen sind Sie zur kostenlosen Schnupperstunde herzlich eingeladen!

In unserer **Canastagruppe** sind noch Plätze frei! Mo., 13.00-17.00 Uhr. Raummiete pro Termin/Person 1 €.

Qi Gong im Gutshaus Lichterfelde

Mit dem Gesundheitsberater Matthias Winnig. Freitags, 17.00-18.00 sowie 18.00-19.00 Uhr.

Info/Anmeldung Telefon 52 28 40 43 www.gesundheitsberatung-mwinnig.de.

■ Gedächtnistraining

Es tut gut, sich im Kopf fit zu halten und Spaß daran zu haben. Versuchen Sie es einfach mal! Dienstags, 10.00-11.30 Uhr und 12.00-13.30 Uhr.

■ Lauffreudige Frauen gesucht

Laufgruppe sucht Verstärkung.
Wir Frauen walken allwöchentlich einmal entlang des Teltowkanals, plaudernd, zwang- und kostenlos. Schau vorbei, wir freuen uns auf das Treffen donnerstags 9.00 Uhr am Gutshaus Lichterfelde (Gartenseite).

■ Kreatives Schreiben

Montags, 10.30-12.30 Uhr. Neue Teilnehmer/innen sind immer willkommen. Um telefonische Anmeldung wird gebeten: 7912563, Ingrid Steinbeck, Kursleiterin.

Kreative Malgruppe

Die Gruppe nimmt wieder neue TeilnehmerInnen auf. Wir treffen uns dienstags, 14.00-17.00 Uhr. Pro Termin/Person 1,- €.

Aquarellmalgruppe

Montags 9.30 - 12.30 Uhr. Pro Termin/Person 2,- €.

ADFC im Gutshaus Lichterfelde

Jeden ersten Donnerstag im Monat ab 19.00 Uhr trifft sich hier im Haus der Allgemeine Fahrradclub Steglitz-Zehlendorf. Erfahrungs- und Informationsaustausch - für jeden offen!

Lebenshilfe gGmbH

Jeden zweiten Dienstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr treffen sich Angehörige von Menschen mit Behinderung im Frühstückscafé zum Gespräch und Austausch von Informationen. Info: Dagmar Goroncy (Beratungsstelle Rund-um Lebenshilfe), Telefon 82 99 98-1 02 oder E-Mail dagmar.goroncy@lebenshilfe-berlin.de

■ Kreistänze

Bewegung + Musik = Tanzen = Lebensfreude. Unsere Folkloretanzgruppe freut sich über Verstärkung. Wir tanzen internationale Kreistänze. Freitags von 11.00 -

12.30 Uhr. Kosten: pro Termin und Teilnehmer 4 €.

■ AKTIV nach Krankheit oder Arbeit
Jeden zweiten Mittwoch Ausflüge in Berlin
und im Umland, Ausstellungsbesuche
und anderes. Treffen mittwochs im Café
um 14.00 Uhr zur Besprechung und Planung. Jeder kann teilnehmen und Ideen/
Vorschläge einbringen. Mit öffentlichen
Verkehrsmitteln. Info bei Frau Kolinski.

Senioren

Seniorenzentrum Scheelestraße. Info/ Anmeldung Veronika Mampel, Telefon 0173 2344644: Geöffnet: Di. - Do., 12.00-16.00 Uhr.

■ Café im Seniorenzentrum

Das Café im Seniorenzentrum ist

Di.- Do. von 12.00-16.00 geöffnet.

Wöchentliche Veranstaltungen:

Zauber des Aquarells

Wir malen mit Aquarellfarben oder auch mit Pastellkreide. Malen nach Vorlagen oder aus der Fantasie. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Kosten: 20 € pro Person/Monat. Material zum Ausprobieren kostenlos. Anmeldung erforderlich! Frau Reckin Tel: 7723167 oder im Servicebüro. Donnerstags 15.00-17.00 Uhr.

Internetcafé im Seniorenzentrum:

Di. - Do., 10.00-15.00 Uhr

Kaffeenachmittag

mit Kuchen, Kaffee und Musik Gemeinsam mit Nachbarn Kaffee trinken, Kuchen essen und Vieles mehr. Mittwochs, 14.00-16.00 Uhr.

Sport- und Fitnessraum

Öffnungszeit des Sportraums Di.- Do., 12.00-15.00 Uhr

Pflegeberatung

Fachliche Informationen, Beratung und Begleitung für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige durch den Pflegestützpunkt Steglitz-Zehlendorf. Di., 9.00-15.00 Uhr, Do., 12.00-18.00 Uhr. Telefon 030 85 76 59 18

Porzellan-Malgruppe

Die Porzellan-Malgruppe würde sich über neue Mitglieder freuen. Dieses Angebot ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Mi., 10.00 - 13.00 Uhr. Info: Telefon 75 51 67 39

Freizeitgruppen im CityVillage, für Mieter der GSW kostenfrei. Info/Anmeldung 0172-3866445.

■ Bodyfit Aerobic 30+

Aerobic und Gymnastik für die sportliche Frau ab 30. Di., 12.00-13.00 Uhr, begleitet von Ania. Seniorenzentrum Scheelestraße.

■ CityVillage Sprechstunde

Mittwochs, 14.30-17.00 Uhr, im KiJuNa.



Kostenlose Rechtsberatung im Familienstützpunkt

Der Verein "Humane Trennung und Scheidung" bietet eine kostenlose Rechtsberatung im Familienstützpunkt an. Drei Rechtsanwältinnen aus dem Verein stehen jeden letzten Mittwoch im Monat vor Ort zur Verfügung. Zudem können Sie im Familienstützpunkt die allgemeine Beratung in Anspruch nehmen. Nach Vereinbarung, dienstags und donnerstags, 11.00-12.00 Uhr. Anmeldung zu beiden Angeboten: Telefon 030/84411040 bei Frau Kolinski oder zur Rechtsberatung per E-Mail direkt an den Verein: mail@ vhts.de. Familienstützpunkt Malteser Straße 120, 12249 Berlin.

Eltern-Café

Das Eltern-Café im Familienstützpunkt ist ein festes Angebot und immer dienstags von 14.00 – 17.00 Uhr geöffnet.

Jedermann/Frau ist herzlich willkommen.



Der Runden Tisch in Lichterfelde-West.

Dienstag, 5. Mai 2015, 18.30 Uhr, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin

Info/Kontakt: Manuela Kolinski Gutshaus Lichterfelde Telefon 84 41 10 40, E-Mail: kolinski@stadtteilzentrum-steglitz.de



Der Runden Tisch in Lichterfelde-Süd.

Donnerstag, 16. April 2015, 18.00 Uhr, KiJuNa, Scheelestr. 145, 12209 Berlin

Info/Kontakt: Kristoffer Baumann KiJuNa - Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Scheelestraße 145, 12209 Berlin Telefon 75 51 67 39 E-Mail: baumann@sz-s.de

Veranstaltungen

Veranstaltungen im "kieztreff", Infos/Anmeldung Telefon 39885366:

April-Brunch

Ein gemeinsames spätes Frühstück mit reichhaltiger Auswahl in geselliger Runde lädt zum Schlemmen und Plaudern ein. Um Anmeldung wird bis zum 14.4.2015 gebeten. Donnerstag, 16. April 2015 von 10.00-13.00 Uhr im "kieztreff", Kostenbeitrag 4,00 € pro Person.

■ Was kostet der Anwalt im Scheidungsverfahren?

16.4.2015, 19.00-21.00 Uhr Gutshaus Lichterfelde - Referentin: Rechtsanwalt Tom Martini

Informationen/Kontakt: Verein Humane Trennung und Scheidung e.V. Wiesbadener Straße 41 14197 Berlin Tel.: 030/382 70 52, Fax: 030/381 50 22 E-Mail: mail@vhts.de

■ Neues Handy, und nun geht's los.

Ihr Handy kann mehr als nur telefonieren: Wozu Sie Ihr Handy im Alltag nutzen können, zeigt ihnen Ulli Strum gerne im Café des Gutshaus Lichterfelde bei einem Kaffee. Termine: 14., 16., 21., 22. + 23. April 2015, jeweils von 15.00-16.00 Uhr. Kosten gesamt: 25 €

Sagen Sie uns Ihre Meinung!

Ihr Urteil ist uns wichtig. Machen Sie bei der Leserbefragung mit. Im Internet unter www.stadtteilzentrum-steglitz. de/stadtteilzeitung/.

Wir brauchen Ihre Hilfe!

Seit den Weihnachtsfeiertagen engagieren wir uns in der Notunterkunft für Flüchtlinge in der Turnhalle Lippstädter Straße. Die Hilfsbereitschaft und Spendenbereitschaft ist/war überwältigend!

Wir benötigen weiter Ihre Hilfe - zur Zeit benötigen wir dringend:

- Herrenbekleidung, für schmale Größen.
- Koffer/Taschen
- Hygieneartikel für Frauen und Männer,
- Zucker

Spendenannahme: Mo. + Fr. 10.00 - 15.00 Uhr. KiJuNa - Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum Scheelestraße 145, 12209 Berlin

Info/Kontakt: Veronika Mampel Telefon 77 20 53 05 E-Mail: helfen@sz-s.de

Yoga

Neuer Anfängerkurs mit Mascha.

Dienstags, 18.30-20.00 Uhr. Voranmeldung unter: 0179 127 56 53. Bitte bequeme Kleidung tragen bzw. mitbringen. Matten sind vorhanden, wer seine eigene Yogamatte mitbringen möchte, kann das gerne tun.



Kostenlose Beratung durch Rechtsanwälte als erste Anlaufstelle für Sie: Dienstags von 17.00 -18.00 Uhr. Nur mit Anmeldung Telefon: 84 41 10 40.

7.4.2015: Familienrecht (Scheidung/Unterhalt/Umgang), ALG II/Grundsicherungsrecht, Arzthaftungsrecht, Erb- und Behindertenrecht.

14,4.2015: allgemeine Sonderberatung (Wo muss ich hin?), Familienrecht, insbesondere Scheidungsrecht, Erbrecht, insbesondere Testament und Patientenverfügung, Verkehrsrecht und Ordnungswidrigkeitenrecht, Ausländer- und Asylrecht.

21.4.2015: Familienrecht (Scheidung/Unterhalt/Umgang), ALG II/Grundsicherungsrecht, Arzthaftungsrecht, Erb- und Behindertenrecht.

28.4.2015: allgemeine Sonderberatung (Wo muss ich hin?), Familienrecht, insbesondere Scheidungsrecht, Erbrecht, insbesondere Testament und Patientenverfügung, Verkehrsrecht und Ordnungswidrigkeitenrecht, Ausländer- und Asylrecht.

Donnerstags, 14-tägig, 16.00-18.00 Uhr: Zivilrecht, Mietrecht, Arbeitsrecht, Strafrecht.

Bitte melden Sie sich unbedingt an, damit entsprechend Zeit für Sie eingeplant werden kann.

Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin.

Einrichtungen des Stadtteilzentrum Steglitz e.V.: • Geschäftsstelle • Lankwitzer Str. 13 - 17, Haus G, 12209 Berlin. ■ Gutshaus Lichterfelde • Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Telefon 84411040. Kita 1 - Die Schlosskobolde • Telefon 84411043. ■ Kinder- und Jugendhaus • Immenweg 10, 12169 Berlin, Telefon 75650301. • Die Happylaner • Hanstedter Weg 11-15, 12169 Berlin, Telefon 797428647 • JugendKulturBunker • Malteserstraße 74-100, 12249 Berlin, Telefon 53148420. • Die Giesensdorfer • Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin, Telefon 030/71097531. • "Schuloase" an der Giesensdorfer Schule • Ostpreußendamm 63, 12207 Berlin, Telefon 0172/3966417. • Die Bechsteiner • Halbauer Weg 25, 12249 Berlin, Telefon 76687825. • Schulstation "Schuloase" L. Bechstein Grundschule • Halbauerweg 25, 12249 Berlin, Telefon 77207892. • Schülerclub Memlinge • Memlingstraße 14a, 12203 Berlin, Telefon 84318545. ■ KiJuNa - Kinder-, Jugend- und Nachbarschaftszentrum • Scheelestraße 145, 12209 Berlin, Telefon 75516739. Kita 2 - Lichterfelder Strolche • Telefon 72024981. • Projekt CityVillage für Mieter der GSW kostenfrei, Telefon 75516739. ■ "kieztreff" • Celsiusstraße 60, 12207 Berlin, Telefon 39885366. ■ Seniorenzentrum Scheelestraße 120, 12249 Berlin, Telefon 98 32 77 70. • Kita Lankwitzer Maltinis • Malteser Straße 120, 12249 Berlin, Telefon 98 32 77 70.

Inge Denker - ein Lebenswerk

Betrachtet man ihre Stadtbilder, erscheint es fast so, als ob man mit der Großstadthektik versöhnt wird. Durch meist warme Farben taucht Inge Denker ihre Stadtmotive in sanftes Licht und obwohl die Häuser sich in Reihen aneinander schmiegen, wirkt doch jedes einzelne individuell. Inge Denker zeigt in einer Ausstellung im Johanniter-Stift in Lichterfelde eine Auswahl von 70 Bildern aus ihrem Lebenswerk.

Die Stadtbilder nehmen den größten Raum im Werk von Inge Denker ein. Der Lebensraum Stadt zeigt sich ganz im Gegensatz zum meist tatsächlichen Erleben. Die Stadt als solche wirkt anmutig, ruhig und lebenswert. Die Bilder lassen die Geräusche, Hektik und Schnelllebigkeit vergessen. Menschen sind kaum abgebildet. Fast scheint es so als ob die Häuser ihren Platz einnehmen, dadurch die Masse aufzeigen, aber dennoch die Individualität der einzelnen spüren lassen. Jedes Bild verfügt über eine sanfte Lichtquelle - Mondlicht - ist danach der Titel der Ausstellung. Landschaftsbilder sind ebenso in den Reihen zu finden. Hier lässt Inge Denker den Betrachter nach Norddeutschland wandern. Emil Nolde, Theodor Storm und verwandte große Dichter und Maler kommen nicht von ungefähr in den Sinn.

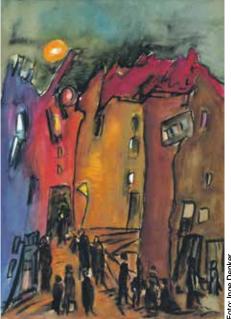
Neben den Aquarellen lädt sie darüber hinaus zu einer Entdeckungsreise durch ihre Federzeichnungen ein. Sie stammen vornehmlich aus dem Frühwerk der Künstlerin. Jedes Bild setzt sich aus mehreren Elementen zusammen, die in der Größe abstrahiert, gemeinsam ihre Geschichte erzählen. Detailverliebt stellt sie beispielsweise einen Baum dar, dessen Blätter wiederum kleine Bäume sind. Die Federzeich-

nungen stammen meist aus der Zeit in der Inge Denker junge Mutter von zwei Söhnen war. Mangels finanzieller Möglichkeiten und Zeit sind diese Werke oft über Monate entstanden, ließen Inge Denker jedoch ihrer Liebe zur Kunst treu bleiben. So detailverliebt die Federzeichnungen sind, so spielerisch und leicht geht Inge Denker mit den Farben in den Aquarellen um. Auch politische Bilder finden sich in ihrem Lebenswerk, die jedoch kein Bestandteil der aktuellen Ausstellung sind.

Inge Denker, in Düsseldorf geboren, hat schon in der Jugend Kontakt mit Künstlerkreisen gehabt und so ist die Malerei zum Lebensthema geworden. Der Weg führte nach dem Studium an der Hochschule der Künste in Düsseldorf nach Berlin, wo sie bis heute arbeitet und lebt, nur von wenigen Jahren in Lübeck unterbrochen. Frau Denker ist Mitalied der GEDOK Berlin - Gemeinschaft der Künstlerinnen und Kunstförderer e.V.. Wer nun vermutet, dass Inge Denker aus Altersgründen an ruhige Zeiten denkt, irrt sehr gewaltig. Die Ausstellung im Johanniter-Stift, der mit seinen Räumen und der Atmosphäre geradezu ideal dafür geschaffen scheint, geht bis zum 14. Juni. Und noch während die Künstlerin durch die aktuelle Ausstellung läuft, plant sie schon die nächste in der Briccius-Kirche an der Burg Eisenhardt vom 25.4. - 7.6. Gemeinsam mit der Textil-Künstlerin Karola Rose wird die Ausstellung "Aquarell begegnet Applikation"

Danach gefragt, ob sie stolz ist, wenn sie durch so eine große Ausstellung geht, beantwortet Inge Denker mit einem Nein. Sie spüre Dankbarkeit.

> Für die Möglichkeit dieser Ausdrucksform, die Möglichkeit ihre Werke zu zeigen



Menschen in Kreuzberg - Aquarell und mit den Besuchern zu besprechen. Für die Ideen diese Motive zu verwirklichen, könne sie nichts - die kommen beim Malen ganz von alleine.

Eine wunderbare Möglichkeit Inge Denker und ihr Werk kennenzulernen, ergibt sich beim Kunstmarkt der Generationen am 27. Juni 2015. Dort wird sie in den Reihen vieler interessanter Künstler mit einem Stand vertreten sein. Für die am Kunstmarkt geplante Versteigerung einiger Bilder zugunsten der Kinderund Jugendarbeit des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. hat Inge Denker ohne zu zögern ein Bild gespendet. Die Möglichkeiten mit ihrem Werk in Verbindung zu kommen, sind in diesem Jahr also vielfältig in der von ihr portraitierten Stadt.

"Mondlicht über kleiner Stadt" Aquarelle und Federzeichnungen Bis 14. Juni 2015, Johanniter-Stift Berlin-Lichterfelde Finckensteinallee 123/125, 12205 Berlin, Künstlerkontakt: E-Mail: ingedenkeraquarelle@t-online.de www.ingedenker-aquarelle.de

Anna Schmidt



Es geht wieder los!

"Kunstmarkt Der der Generationen" öffnet zum zweiten Mal seine Tore, bzw. Stände, Schlosspark Lichterfelde. Daher laden wir Sie hiermit herzlich ein zum bunten Markttreiben am 27. Juni 2015 von 11.00 - 19.00 Uhr.

Auch in diesem Jahr werden wir den Menschen Kunst näher bringen, Schaffensprozesse begreifbar machen sowie verschiedenen Kunstformen ein Forum geben. Unsere Besucher können KünstlerInnen persönlich kennenlernen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Außerdem möchten wir Jugendkultur auch für Senioren begreifbar machen und Jugendliche für konventionelle Kunstformen interessieren sowie Kinder und Erwachsene generationsübergreifend in künstlerische Prozesse einbeziehen.

Wir suchen für diese Veranstaltung:

 KünstlerInnen und KunsthandwerkerInnen, die

ausstellen und verkaufen möchten,

- KünstlerInnen, die auf kreative und aktivierende Weise ihre Kunst und ihr Leben als KünstlerInnen vermitteln möchten.
- Galeristen, die neue Talente finden möchten.
- Menschen, die sich für Kunst interessieren, Kunstaktionen anbieten und daran teilhaben möchten,
- KünstlerInnen, die sich auf der Bühne präsentieren möchten (Tanz, Zauber, Musik)
- In diesem Jahr suchen wir besonders nach Ausstellern und Künstlern, die einzelne ihrer Werke für eine Auktion spenden, die die Kinder- und Jugendarbeit des Stadtteilzentrum Steglitz e.V. unterstützen soll.

Wir bieten:

• traumhaftes Ambiente,

- Marktstände zur Präsentation ihrer Kunstwerke (gegen Gebühr),
- Bewirtung der Marktgäste im Rahmen des Nachbarschaftscafés des Gutshaus Lichterfelde,
- Öffentlichkeitsarbeit und Werbung für den Kunstmarkt.

Anmeldeschluss ist der 1. Mai 2015 (Verbindliche Bestätigung bis zum 15. Mai 2015). Bei Anmeldung bitten wir um eine Beschreibung ihres Angebotes in der Länge von 4 - 5 Sätzen plus ihre Kontaktdaten. Wir behalten uns vor, bei zu hoher Nachfrage eine Auswahl der Künstler und Aussteller zu treffen. Für die Marktstände erheben wir einen Kostenanteil von 30.00 €, der im Voraus im Gutshaus Lichterfelde oder per Überweisung bezahlt wird. Zusätzlich bitten wir um eine Kuchenspende.

Info, Anmeldung und Kontakt: Gutshaus Lichterfelde, Manuela Kolinski, E-Mail: kolinski@ stadtteilzentrum-steglitz.de, Tel.: 030 84 41 10 40, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin

Das Klamöttchen im KiJuNa

Kleider für Kids

Das Klamöttchen im Kinder-, Jugendund Nachbarschaftszentrum hat seine Türen geöffnet. Kleider, Spielzeug und Vieles mehr kann für eine Unkostenpauschale von 1 € erworben oder getauscht werden. Wir suchen weiterhin ehrenamtliche Unterstützung sowie Sachspenden – gut erhaltene Kindersachen, Spiel- und Schulsachen.

Öffnungszeiten: Montag + Freitag, 10.00 - 15.00 Uhr KiJuNa Scheelestraße 145, 12209 Berlin

Netti 2.0

Nähere Informationen zu Kursinhalten finden Sie unter http://www.computer-bildung.org/ - Melden Sie sich im Netti 2.0 unter 030/20 18 18 62, E-Mail netti2@ computerbildung.org oder direkt im Netti 2.0, Hindenburgdamm 85, 12203 Berlin.

Offen für Alle? Immer!

www.stadtteilzentrum-steglitz.de

Spenden für das Stadtteilzentrum ... denn das Gute liegt so nah! www.stadtteilzentrum-steglitz.de Stadtteilzentrum Steglitz e.V.

Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 100 205 00, Ktn 3 017 200

Wir suchen

ehrenamtliche MitarbeiterInnen

Wenn Sie in sehr netter Atmosphäre ehrenamtlich tätig werden möchten, dann melden Sie sich unter Telefon 84411040 bei Frau Manuela Kolinski im Gutshaus Lichterfelde.

Rumpelbasar Zehlendorf e.V.

Der Rumpelbasar in Zehlendorf ist d e r ganzjährige Basar für gemeinnützige und wohltätige Zwecke. Wir freuen uns über Spenden gut erhaltener und funktionstüchtiger Haushaltsartikel wie: Hausrat, Kleidung, Wäsche, Kinderspielzeug und -kleidung, Schuhe, Bücher, Elektrogeräte, Werkzeug, Kleinmöbel u.s.w. Öffnungszeiten mit Verkauf und Spendenannahme: Dienstag 9.30-11.30 Uhr, Mittwoch 17.00-19.00 Uhr, Spendentelefon: 84.72.20.23 (Anrufbeantworter). Am Stichkanal 2-4, 14167 Berlin (Ecke Goerzallee nahe OBI)

(Marion Herzog - 1, Vorsitzende)

Jeder macht es, jeder mag es. Alle kennen es, alle können es. Und fängt einer an, machen alle mit: Lachen! Lachen kommt unmittelbar aus der Seele. Und "Lachen ist gesund", weiß der Volksmund.

Nachdem mir eine Bekannte einen Artikel über das Lach-Yoga zukommen ließ, in dem so eindrucksvoll die seelig grinsenden und Tränen lachenden Menschen beschrieben wurden, wollte ich das unbedingt selbst kennenlernen. Gesagt, getan! Nach der Erfahrung einer Stunde Lach-Yoga in einem der Berliner Lachclubs saß ich auf dem Heimweg im Auto, schaute mich im Rückspiegel an und überlegte, ob meine Mundwinkel von da ganz oben irgendwann auch wieder runter kommen oder ob ich jetzt meinen weiteren Lebensweg als grinsendes Honigkuchenpferd fortsetzen muss.

Da ich in den Vorbereitungen meiner Selbstständigkeit als Psychologin und Physiotherapeutin in der Gesundheitsförderung steckte, absolvierte ich in München beim "Europäischen Berufsverband für Lachyoga und Humor" die Ausbildung zur Lachyoga-Therapeutin. Die damalige Vorsitzende des Verbandes fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, in der Hauptstadt eine "Lachschule" zu eröffnen – so wie es in einigen deutschen Städten schon Lachschule gab. Ich hatte Lust!

Und so gibt es jetzt seit 10 Jahren die Berliner Lachschule. "Und was lernt man da? Lachen?", werden Sie sich jetzt sicherlich fragen. Ja, lachen! Die Methode Lach-Yoga, die tatsächlich das freie herzliche Lachen ohne Grund ermöglicht, wird dort praktiziert und gelehrt. Es gibt einen wöchentlich stattfindenden Lachtreff, es gibt Weiterbildungs- und Wochenendseminare, die Lach-Yoga intensiv an diejenigen vermitteln, die es selbst weitergeben oder auch intensiv für sich selbst genießen wollen. Es gibt spezielle Fortbil-

Lachen lernen - in der 1. Berliner Lachschule



dungen zum Einsatz des Lach-Yoga als modernes Stressmanagement in Unternehmen. Und es gibt viele, viele Inhouse-Veranstaltungen in den jeweiligen Institutionen zum Theme "Stressbewältigung mit Humor".

Nach einer 2 1/2-jährigen Weiterbildung zum Thema "Clownerie, Pantomime und Improvisation" im Kolibri-Institut in Köln, habe ich mich zunehmend mehr auf das Humortraining spezialisiert und ausgerichtet. Im Bereich von Stressbewältigung - was heutzutage leider ein ubiquitäres Thema ist - ermöglicht das Lach-Yoga den Abbau von Stresshormonen (speziell Cortisol), die Entspannung und das Befreien und Wiederbeleben des Lachens. TeilnehmerInnen berichten, dass sie nicht nur mehr im Alltag lachen, sondern auch insgesamt heiterer durch's Leben gehen. Der Humor ist im Rahmen von Stressbewältigung dagegen die gedankliche Komponente, die es uns ermöglicht, die Perspektive zu wechseln und den Widrigkeiten des Alltags mit einem augenzwinkernden Schmunzeln zu begegnen.

Es gibt nicht umsonst in denjenigen Kulturen Humor-Rituale, die es besonders schwer gehabt haben. Der spielerische Umgang mit den Dingen und auch mit uns selbst ermöglicht uns, Leichtigkeit und positive Emotionen zu leben. Ich habe bspw. immer eine rote Clownsnase im Auto dabei, da ich eine eher cholerische Autofahrerin bin. Schon mein Opa und mein Vater haben viel am Steuer geflucht. Als mein Sohn in das Alter kam, wo er begann, mir alles nach zu quatschen, begann ich, mir jedesmal die rote Nase aufzusetzen, wenn ich anfing zu fluchen. Fluchen Sie mal mit einer Clownsnase im Gesicht! Es passiert etwas sehr Eindrucksvolles. Es macht "Puff", und der Ärger ist weg. Sie sehen sich selbst von außen, kommen sich total dämlich vor, wie Sie da vor sich hin schimpfen, was erstens niemand hört und zweitens nichts ändert, und können nur noch grinsen. Die Laune ist gerettet, Sie kommen heiter und entspannt am Ziel an und haben sich einigen Stress erspart. Übrigens kann man im Stau auch sehr viel Spaß haben, wenn man sich bierernst mit der Clownsnase hinter das Lenkrad hängt ;-)

Lachen und Humor - generell positive Emotionen - haben fantastische Wirkungen auf unsere physische, psychische und soziale Gesundheit. Nicht nur, dass Stress abgebaut bzw. von vornherein weniger wahrgenommen wird. Auch das Immunsystem wird mächtig in Schwung gebracht, körpereigene Endorphine, so genannte "Glückshormone" werden ausgeschüttet, die u.a. entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken, wir entspannen uns, sind kreativer, zuversichtlicher und haben verstärkt das Gefühl, die Dinge kontrollieren zu können. Lachen wirkt ähnlich wie Sport auf den Körper. Und beim Lachen bleibt das Denken stehen. Die neuronalen Potentiale im EEG machen buchstäblich erst eine Vollbremsung und anschließend einen beherzten Tritt aufs Gaspedal. Das wird auch als "mentaler Sprung" bezeichnet und wir erleben das in Form von Wachheit, Euphorie, guten Einfällen und Motivation. Lachen und Humor fördern die Kommunikation, das Miteinander, die Konfliktbewältigung, die Lösung von Problemen, die Resilienz, und, und, und. Die Gelotologie (Lachforschung) und Positive Psychologie haben viele wunderbare und sehr interessante Studienergebnisse zutage befördert, weshalb für mich als Trainerin in der Gesundheitsförderung diese positiven Emotionen so viel Raum einnehmen.

Zum Glück komme ich aus einer sehr fröhlichen und humorvollen Familie, in der immer viel gelacht wird und kein Problem unlösbar erscheint. So habe ich das wunderbare Potential, das mir in die Wiege gelegt und mit dem ich groß geworden bin, zu meinem Beruf gemacht – und der macht mir sehr viel Spaß und Freude!

Susanne Maier

www.berliner-lachschule.de

Es darf gelacht werden!

Josefine Grimmer ist Lachtrainerin! Man ist erstaunt! Warum?

Weil wir zu selten lachen? Weil wir immer unter Druck stehen? Leistung bringen müssen? Der Alltag uns voll fordert? Der Terminkalender uns einengt ...?

Ende der 90er-Jahre erfuhr Frau Grimmer zufällig von der Lachyogamethode des indischen Arztes Dr. Kataria und seiner Frau. einer Yogalehrerin. Beide wollten ihren Patienten etwas mehr Gelassenheit, Leichtigkeit und mehr Freundlichkeit im Miteinander mitgeben - aber wie kann man sich vom Intellekt lösen und einfach nur ohne Grund lachen? Wo uns doch oft mehr Ernsthaftigkeit als Humor fürs Leben mitgegeben wird? Uns also das Lachen in gewisser Weise auch "abtrainiert" wird, da es angeblich oft nicht zum guten Benehmen passt.

Wie kann diese Ressource "Lachen", die in jedem von uns schlummert, wieder zum Leben erweckt werden? Denn Lachen ist ein uns tragendes und Kraft gebendes Fundament. Es ist gut für das



körperliche und emotionale Wohlsein und wirkt nachhaltig.

Frau Grimmer fuhr also mehrmals in die Schweiz zu Kongressen mit dem Thema: "Humor und Gesundheit", hörte die neuesten Forschungsergebnisse von US-Forschern und Psychologen. Dort lernte sie auch den indischen Arzt Dr. Kataria und das von ihm entwickelte Lachyoga kennen. Nach erfolgreichem Abschluss zahlreicher Fortbildungen bei ihm gibt sie seit 1999 ihre Erfahrungen und ihr Wissen weiter. Das vielfältige Phänomen des Lachens trainiert Frau Grimmer nach bestimmten Abläufen der Methode von Dr. Kataria:

Wie im Yoga, so wechseln sich auch beim Lachyoga aktive Phasen (z.B.

Fratzen machen und dabei den Mund und den Kiefer lockern oder anspannen, die Stimme variieren) mit ruhigen meditativen Phasen, in denen man durch den Atem zu sich selber kommt, ab.

In ihren Kursen wird gelacht, gelächelt, geschmunzelt, gekichert, es werden Grimassen geschnitten ... das kann mit der Stimme oder ohne sie geschehen, das Lachen kann aus der Tiefe des Bauches kommen oder aus dem Oberkörper, es kann brüllend wie ein Löwe oder wie ein kerniger Bierkutscher sein, man darf sich lachend auf die Schenkel klopfen oder aufschwingend lachen und dabei die Arme hochnehmen, man kann sich die Hände reiben und dabei lachen oder lachend in die Hände klatschen - es gibt unzählig viele Arten des menschlichen Lachens - alles dient der Selbstwahrnehmung, der Stressreduzierung und der Stärkung des Immunsystems. Und "nebenbei" sind alle Teilnehmer besser gelaunt, entspannter, aktiver, befreiter und kommunikativer!

Josefine Grimmers Fazit: "Es kann recht einfach sein, sich Gutes zu tun"!

Wenn Sie auch etwas Gutes für sich tun möchten und neugierig sind, so finden Sie die Kurse von Frau Grimmer auch in der großzügigen und barrierefreien Villa Donnersmarck mit Garten und Wintergartencafé. Hier arbeitet die diplomierte Landschaftsplanerin normalerweise mit körperlich behinderten Menschen, leitet die Gartengruppen und organisiert Ausflüge.

Die Fürst Donnersmarck Stiftung wurde 1916 von Fürst Donnersmarck in Berlin gegründet, um Menschen mit körperlichen Behinderungen zu unterstützen. Seit Anfang der 60er-Jahre gehört die Villa in der Schädestraße als Ort der Begegnung, der Bildung und der Freizeitgestaltung zur Stiftung.

Villa Donnersmarck Schädestraße 9-13 in 14165 Berlin www.villadonnersmarck.de

Die nächsten Termine für das Lachyoga sind am 13. und 27. April, am 11. Mai, am 1., 15. und 29. Juni 2015 immer montags von 11.00 - 12.00 Uhr für 3 €!

Eine Anmeldung ist sehr willkommen unter Telefon 030 - 8 47 18 70 von 9.00 bis 16.00 Uhr. Oder Sie schreiben Frau Grimmer über die Villa Donnersmarck, E-Mail: villadonnersmarck@fdst.de

FPD

Fünfte Jahreszeit: Hurra, Helau und Alaaf



ein angeborenes Aus-Lachen. drucksverhalten des Menschen auf komische und erheiternde Situationen, wirkt befreiend, hebt die Laune und gilt als gesund. Besonders in der "fünften Jahreszeit" - dem Karneval, Fasching oder der Fasenacht - kümmern sich in Verbänden und Vereinen organisierte Karnevalisten um Witz, Komik, Humor und Gaudi mit Büttenreden, Prunksitzungen oder Faschingsumzügen. In Steglitz macht dies seit mehr als 30 Jahren der Karnevalverein Prinzengarde der Stadt Berlin von 1983 e. V. Einer - von 22 Vereinen in Berlin - der mit Übertreibung, Ironie und Spott, Personen mit scharfem Witz der Lächerlichkeit preisgibt, oder politische Zustände derb-süffisant anprangert.

Die Mär von der "Karnevalsdiaspora Berlin" will Vereinspräsident Jürgen-Peter Ulrich bei einem Gespräch am Aschermittwoch nicht gelten lassen. "Allein unser Verein organisierte oder beteiligte sich in dieser Karnevalssaison bei 120 Veranstaltungen in Berlin und dem Umland." Und die in Lankwitz beheimatete Prinzengarde stellte mit Christiane I. und Peter V. wieder ein Prinzenpaar, das, begleitet von Schautanzgruppe, Corpsmitgliedern und Tanzmariechen, für Furore bei verschiedenen Auftritten sorgte.

Einzig die gestiegenen Umweltauflagen bei Karnevalsumzügen und kurzfristige Änderungen durch Behörden bereiten dem Karnevalspräsidenten Kopfschmerzen. "Immerhin kostet es uns im Vorfeld 30.000 bis 40.000 Euro, um einen Karnevalsumzug auf die Beine zu stellen." Ein Risiko, das der Verein nicht tragen kann. 44 Mitglieder und 31 Ehrenamtliche kümmern sich im Verein jetzt um "machbare Lösungen". Statt auf 80 Dezibel beschränkte Livemusik "Viel zu leise, denn die Zugfahrzeuge kommen schon auf 88 Dezibel."), sollen Trommlergruppen, weniger Schauwagen und mehr "närrisches Volk" auf der Straße dafür sorgen, dass die Prinzengarde der Stadt Berlin wieder mit einem eigenen Umzug Einheimische und Touristen begeistert und mitreißt.

Um richtig "abzufeiern", zieht es den

Verein am letzten Wochenende der närrischen Tage deshalb seit einiger Zeit in eine der Karnevalshochburgen im Westen der Republik, nach Mainz. Die 50-köpfige Reisegruppe aus Berlin ist bei den Mainzern längst gern gesehen und integriert. Um beim Rosenmontagszug "Hier bin ich Narr, hier darf ich's sein, an Fasenacht in Mainz am Rhein" kräftig mitzumischen. Präsident Jürgen-Peter Ulrich wurde dafür auch mit dem Orden der Stadt Mainz geehrt. Seit seinem 18. Lebensjahr ist der gebürtige Hamburger vom "Virus Karneval" infiziert und nahm vor seiner Präsidentschaft auch als Büttenredner politische Missstände und menschliche Schwächen aufs Korn.

Den Abschied vom Karneval – und seine Beerdigung - feiert der Verein standesgemäß am Aschermittwoch wieder in eigenen Gefilden. Zusammen mit dem Verein der Bayern, in deren "Almhütte" am Hindenburgdamm. Scharen sich Herren in Frack und Zylinder, Damen mit kecken Hütchen und schwarzem Tüll. um den aufgebahrten Sarg und betrauern das Ende der närrischen Regentschaft. Ein "Pastor" im Luthergewand erinnert daran: "Der liebe Gott weiß, dass ich kein Engel bin, so'n kleiner Teufel steckt doch in jedem drin." Aber von Traurigkeit ist nichts zu spüren. Trotz gezückter Taschentücher herrscht Fröhlichkeit, wird von Liebe, Sünde und Leidenschaft gesungen. Und auf die Auferstehung des Berliner Karnevals am 11.11, um 11.11 Uhr angestoßen.

Karnevalverein Prinzengarde der Stadt Berlin von 1983 e. V. Felgentreustr. 47, 12249 Berlin Telefon 030/80 57 31 56 www.prinzengarde-berlin.de

Helmut Stanek





14. Japanische Kirschblütenfest 2015

Am Sonntag, den 26. April 2015 wird es wieder gefeiert: Seit 2006 organisieren die Stadt Teltow, die Bürger-Initiative Teltow e.V. und die Umweltinitiative Teltower Platte, das Japanische Kirschblütenfest entlang der Hanami-Meile von der Lichterfelder Allee/Ostpreußendamm bis zum Japan-Eck.

Das Motto: ""Verweilen, Picknicken und Bummeln unter den Zweigen der blühenden japanischen Kirschbäume"" lädt Anwohner und Besucher ein. An über 50 Markständen, die meist von gemeinnützigen Anbietern besetzt sind, können Produkte aus der Region gekauft werden, Informationen zu Natur und Umwelt werden angeboten sowie Beiträge aus Kunst und japanischer Kultur angeboten.

Dialog und die Förderung des Gemeinschaftsleben in der Region sind das Hauptanliegen des Festes. Erlöse aus Spenden werden für Pflege und Entwicklung des Berliner Mauerweges im Bereich der Japanischen Kirschbäume eingesetzt.

26. April 2015, 13.00 - 18.00 Uhr

Informationen: www.teltow.de



Pflegeberatung im Seniorenzentrum Scheelestraße

Ab 14. April 2015 bietet die Arbeitsgemeinschaft Pflegestützpunkte der Ersatzkassen (ARGE PSP) eine weitere Pflegeberatung an.



Am Standort des Seniorenzentrums in der Scheelestr. 109/111; Ecke Osdorferstraße, erhalten Sie Zugang

zu den wichtigen Beratungsleistungen rund um das Thema Pflege. Der Pflegestützpunkt bietet fachliche Informationen, Beratung und Begleitung für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörigen. Die Beratung ist individuell, kostenlos und unabhängig.

Frau Kahle, ausgebildete Pflegeberaterin, freut sich über Ihren Besuch!

Pflegestützpunkt Steglitz-Zehlendorf, im Seniorenzentrum Scheelestraße Scheelestr. 109/111, 12209 Berlin Telefon 030 85 76 59 18, E-Mail: Steglitz-Zehlendorf@arge-psp.de

Sprechstunden/Öffnungszeiten:

Dienstag 9.00 - 15.00 Uhr und Donnerstag 12.00 - 18.00 Uhr sowie nach Vereinbarung. Hausbesuche und Beratung vor Ort werden auf Wunsch durchgeführt. Sie erreichen uns mit der Buslinie 186 in Richtung S Lichterfelde Süd via Birkbuschstraße.





Lachen, 🤄

... deren Auslöser und verschiedene Ausdrucksformen

Die Ausdrucksformen reichen von einem diskreten Lächeln bis zu einer überschäumenden schallenden Lachsalve. Dies wird begleitet von körperlichen Aktivitäten und beeinflusst von äußerlichen Umständen (Mitmenschen, Örtlichkeit, Wetter, Kulturkreis). Lachen steckt an, ist gesund und sympathisch.

Lächeln, nur so

Heute fuhr ich (ausnahmsweise) mit einem öffentlichen Bus. Eine junge Dame stieg ein und zeigte lächelnd grüßend ihren Fahrausweis. War sie angetan von der schönen Wintersonne oder freute sie sich einfach auf den kommenden Tag? Ja dieser Ausdruck ließ mich den Morgen noch sonniger erscheinen und der Tag verlief auch so.

Natürliches Lächeln

Eine Verkäuferin kann mit einem freundlichen Lächeln die Kaufbereitschaft ihrer Kunden und ein angenehmes Miteinander fördern. Mit einem einfachen Lächeln signalisiert sie mir ihre Gesprächsbereitschaft. Selbst wenn ein Kauf nicht zustande kommt, registriere ich unbewusst, bei künftigen Käufen werde ich mich an diesen freundlichen Laden erinnern. Mein Eingehen auf ihr Lächeln wappnet sie möglicherweise gegen mürrisches Gehabe von Kollegen oder künftigen Ladenbesuchern.

Berufslächeln

ist ein aufgesetztes Lachen, wie es vielleicht bei (anderen) Verkäuferlnnen oder Stewardessen anzutreffen ist. Man könnte sagen, er/sie zeigt nur seine/ihre Zähne, damit tut er/sie sich keinen Gefallen und kann langfristig Krankheitssymptome entwickeln, da die innere Ansicht mit dem äußerem Gesichtsausdruck kollidieren. Ein (überzeugter) freundlicher Umgang mit sich und seinen Mitmenschen könnte hilfreich sein.

Lächeln auf Bestellung

Selbst bei verregneten Urlaubstagen heißt die Aufforderung des Fotografen: Bitte recht freundlich, bitte lächeln oder einfach "cheese". Spätere Betrachter sollten sich wenigstens an gut gelaunten Urlaubern erfreuen. Bei Geburtstagsfeiern werden meist nur strahlende Teilnehmer abgelichtet, selbst wenn zuvor heftige bis ärgerliche Diskussionen gelaufen sein sollten. Nicht jedem ist zum Lächeln zumute. Ein Mantel des Lächelns kann Unlust und Ärger verbergen, positiv besetzt kann Lächeln aber

auch Versöhnung und Entspannung für eine angespannte Situation bedeuten.

Lachen entspannt

Man sagt, durch bewusstes inneres Lächeln lassen sich positive Gedanken entwickeln, können Verspannungen und Ängste gelöst werden. Wo das nicht klappt, mahnt z.B. der Zahnarzt "bitte ganz entspannt". Aber auch Angstpatienten müssen mal zum Zahnarzt. Damit sich solch ein Patient entspannt, wird in einer modernen Praxis Lachgas angeboten. Mittels Lachgasmaske kann eine komfortable Behandlung erfolgen.

Einfach nur lachen

drückt in den meisten Fällen die augenblickliche Emotionssituation aus, den Gemütszustand, eine Reaktion auf eine erheiternde Situation im Zusammensein mit anderen, in Fällen der Begrüßung in einer freudigen Grundstimmung oder in Glücksmomenten. Lacht das Herz, lacht auch das Gesicht oder umgekehrt.

Im Gegensatz hierzu steht das Pokerface, das wie eine Maske die Emotionen verbirgt. Abgeleitet vom Pokerspiel, lässt sich der Betroffene nicht in seine (Emotions-)Karten schauen.

Widersprüchliches Lachen

In oder nach überstandenen Stresssituationen kann eine aufgelaufene Spannung durch Lachen gelöst oder abgeschlossen werden. Für Außenstehende ist dieses Lachen vielleicht nicht nachvollziehbar, da eher Tränen als situationsstimmig angesehen werden.

Humor ist wenn man (trotzdem) lacht Professionelle Unterhaltungskünstler (Comedians) sind darauf aus, die Lachmuskeln anzuregen, manchmal eine Dauervibration zu erzeugen. Dabei können gleichzeitig Tränen fließen. Für feinsinnigen bis spritzigen Humor kann ich mich begeistern. Beifall ist angesagt. Manchmal greifen selbst "alte Hasen" aber in ihrer Wortwahl daneben, dabei reagieren viele Zuhörer weiterhin zusprechend, indem sie ihren Lachreflex wohl einfach weiterlaufen lassen?

Witze in privater Runde

können zur Erheiterung bzw. Lachen in lockerer Atmosphäre beitragen. Bei Blondinenwitzen eines sich selbst darstellenden Erzählers verspannen sich bei mir meine Lachmuskeln und lassen mich nur über den "einfühlsamen" Unterhalter staunen.



Ich freue mich auf die nächste Lachrunde!

Inge Krüger

Berlins größte Sarg- und Urnenauswahl

• Erd-, Feuer-, See- und Naturbestattungen •
• eigene Feierhalle • 9 Filialen

Tag und Nacht 75 11 0 11 • Hausbesuche

Seit über 160 Jahren im Familienbesitz

Bei uns haben Sie die Möglichkeit, Ihre kostenlose Privatanzeige aufzugeben. Stadtteilzeitung Steglitz-Zehlendorf, Telefon 77 20 65 10 oder per E-Mail: schmidt@stadtteilzentrum-steglitz.de

Lachen ist gesund

- auch und gerade im Theater

Lachen im Theater, was immer Theater erst einmal bedeuten mag, ist für den Zuschauer, das Erleben von Figuren und Charakteren, die in ihrer Einmaligkeit und Besonderheit über Grenzen hinausgehen.

In der modernen Theaterform ist die Komödie die bekannteste Form, die zum Lachen im Theater einlädt. Die Komödie ist ein Lustspiel, deren Handlungsablauf erheitert und in der Regel die Vorstellung auf der Bühne positiv beendet. Der Zuschauer fühlt sich zu den Figuren in der Komödie hingezogen, weil er sich in ihnen wiedererkennt oder aber sie verlacht, weil er die Schwächen wiedererkennt, die er in seinem eigenen Leben nicht erleben will. Unterformen der Komödie sind auch als der Schwank, die Farce, die Klamotte, das Satirespiel und die Burleske bekannt. Beliebte Komödien im Theater sind zum Beispiel: "Der zerbrochene Krug" von Heinrich von Kleist, "Die Komödie der Irrungen" und "Die widerspenstige Zähmung" von William Shakespeare sowie "Die drei Groschenoper" von Berthold Brecht, um nur ganz ganz wenige zu nennen.

Neben der Komödie ist es besonders der Clown, der uns zum Lachen bringt. Er ist chaotisch, frech, mutig, albern; er ist aber auch ängstlich und fürchtet sich manchmal. Er darf sogar scheitern! Wer darf das so ohne weiteres in unserer Gesellschaft?

Der Clown ist ein Artist, der die Menschen mit seiner Kunst zum Lachen bringt. Der Clown tritt im künstlerischen Kontext überwiegend im Varieté und im Zirkus auf. Mit seinem buntem Kostüm, seiner roten Nase, den übergroßen Schuhen, seinem geschminkten Gesicht hat er den Charme der Komik schon erreicht, bevor er mit seiner Tollpatschigkeit auf der Bühne und in der Zirkusarena richtig loslegt. Er verzaubert die Menschen durch das Groteske und die wirkungsvollen Gestaltungsmöglichkeiten in der Pantomime und dem Ausprobieren von Experimenten auf der Bühne.

Bei der Pantomime, als weitere Form des Theaters, deren Darsteller ohne Worte und "nur" durch Mimik und Gestik auskommen, möchte ich Jean Soubeyran zitieren, einen bekannten Pantomimekünstler: "Die Pantomime ist unablässiges Erschaffen und, wie alle Schöpfung, ein Kampf. Das Objekt, das ich schaffen will, zwingt meinem Körper seine Eigenart auf. Mein Körper, dadurch ein Diener des Objekts geworden, gibt diesem wiederrum das Leben.



www.stadtteilzentrum-steglitz.de



Der Körper des Mimen ist dem Objekt unterworfen, das er selber schafft." "Dadurch, dass der Mime sein menschliches Gesicht verliert, entfernt und vergrößert er sich für das Publikum (...) Beim Menschen mit unbedecktem Gesicht wird der Blick des Betrachters immer von dessen Bild angezogen, der Körper ist dabei von sekundärer Bedeutung. Das verborgene Gesicht hingegen integriert vollständig im Körper, es verschwindet und bringt dadurch den Kopf zur Geltung. Der Kopf erhält dadurch eine viel größere Wichtigkeit, er muss das Gesicht ersetzen." - "Wenn ich meine Hand an eine wirkliche Wand lege, besteht natürlich dieser Zwang, eine Fläche zu wahren, nicht. Durch ihre untätige Materie schreibt die Wand auf ganz natürliche Weise meiner Hand ihre Haltung vor, die, passiv, keine Anstrengung mehr braucht. Dagegen schafft der Mime zusammen mit der fiktiven Wand nicht nur die Fläche der Wand, sondern auch deren passive Kraft. Die Muskeln der Handgelenke und der Hände führen eine harte Arbeit aus ... '

Die Pantomime ist eine sehr alte darstellende Kunst. Die Künstler der Pantomime sind, wie der Clown, Artisten und in der Regel im Gesicht geschminkt. Sie haben ihre Körpersprache zum Beruf gemacht und wie Soubeyran beschreibt, in harter Arbeit ihren Körper studiert. Sie wollen dem Zuschauer die Kraft spüren zu lassen, die in ihren Geschichten -ohne Worte- diesen zum Lachen bringt.

Diese kurz beschriebenen Formen für das Lachen im Theater, zeigen einen sehr kleinen Ausschnitt, von vielen weiteren Varianten. Wichtig ist, dass Theater in seinen vielfältigen und vielschichtigen Möglichkeiten genutzt wird, um neben dem Lachen, uns auch emotional berühren zu lassen, uns zum Nachdenken anregen zu lassen, den eigenen Blick zu erweitern und zur positiven Veränderung beizutragen.

Susanna Quandt

Theater- und Spielpädagogin, Sozialpädagogin

Hilfe bei Depressionen

Ehemaliger Betroffener (Depressionen) bietet seine Hilfe + Unterstützung an. Treffen wo man möchte, gerne auch im Café des Gutshaus Lichterfelde "da fühlt sich jeder wohl" Telefon: 0172 6 00 88 56, W. Schulz

Nachhilfeunterricht

Ich bin Physikerin , 64 Jahre alt und biete Nachhilfeunterricht in Mathematik für die Klassen 1 bis 10 an. Bei Interesse bitte unter der 0157 54 49 26 81 melden.



Übrigens, ganz nebenbei ...
von Angelika Lindenthal

Nachts sind längst nicht alle Katzen grau

Ich bin angekommen in meiner "Umsetzwohnung". Alles fein. Spät abends kehre ich das erste Mal heim in mein neues Reich. Es gibt eine kleine Häuserreihe mit sieben Eingängen, an denen ich vorbei muss, um zu meiner Haustür zu gelangen. Am Eingang Nr. Drei sitzt eine wunderschöne rotblonde Katze. Wir haben uns noch nie gesehen, ich weiß auch nicht, wem sie gehört. Als bekennende Tierfreundin bleibe ich natürlich bei der Mietze (oder ist's ein Kater?) stehen und rede mit ihr, was man so sagt spät nachts im Dunklen zu einer Katze: Na du Kleine, sitzt hier ganz alleine. usw., usw.. Sie guckt mich an, setzt sich in Bewegung, umkreist mich einmal mit steif erhobenem Schwanz, steht wieder vor der Haustür, mauzt kläglich und fixiert die Klinke. Das wiederholt sie mehrere Male. Ich habe verstanden sie will da rein. Ich erkläre ihr mit sanfter Stimme, dass ich ihr nicht helfen kann, ich wohne ja da nicht usw., usw.. Sie will oder kann nicht verstehen, da verabschiede ich mich freundlich aber konsequent und strebe fröstelnd meinem Eingang zu. Hinter mir höre ich feines Glöckchengeklingel, ich werde verfolgt. Ich drehe mich um, sie bleibt stehen. Ich gehe weiter, Glöckchengeklingel. Ich bin an meiner Haustür angekommen. Glöckchen (so nenne ich sie spontan) baut sich quer davor auf, starrer Blick auf die Klinke. klägliches Mauzen. Ich habe wieder verstanden. Sie will da rein. Nur, das ist nicht ihr Haus, was mach

ich nachts mit einer fremden Katze im Hausflur? Schmeichelnd fordere ich sie zum Rückzug auf. Wieder ausdrucksloses Nichtverstehen ihrerseits. Angesichts der kalten Temperatur und der späten Stunde wird mein Kommunikationsstil etwas harscher. Los, zieh ab, geh zu deinem Haus. Ein Schubs mit der gefüllten Einkaufstüte soll sie zum Aufbruch motivieren. Fehlanzeige. Sie bleibt, stur meine Aufforderung ignorierend. Ich gehe ein paar Schritte zurück in Richtung ihres Hauses, sie folgt. Ich kehre um und versuche, schnell die Tür aufzuschließen. Sie steht schon wieder davor. Keine Chance. Ihr Blick aus runden dunklen Nachtaugen scheint zu sagen: Entweder wir beide oder keiner. Das geht gefühlte zehn Minuten so. Mich friert. Plötzlich, wie aus dem Nichts steht eine zweite rotbraun gemusterte Katze neben meinem rotblonden Glöckchen. Sie scheinen sich zu kennen und zu mögen. Na toll, die arbeiten also nach dem Motto: Getrennt marschieren, vereint schlagen. Ich fühle mich gelinkt. Warum kommt hier kein großer Katzenflüsterer längs? Ich bin ein Hundemensch, da kenn ich mich aus. Bei Katzen, die ich zwar auch mag, fehlt mir was. Plötzlich sausen die beiden los, ich fingere meinen Schlüssel ins Schloss, Tür auf, da höre ich bekanntes Glöckchengeklingel. Tür zu, geschafft, erleichtertes Durchatmen. Zwei Tage später komme ich wieder spät heim, Glöckchen sitzt triumphierend grinsend (so scheint es mir) vor meiner Tür. Peter Pan (so nenne ich die Rotbraune) biegt auf geschmeidigen Samtpfoten um die Ecke. Ich brauchte wieder gefühlte 10 Minuten, um mit List ins Haus zu gelangen. Muss ich Ihnen sagen, wie es mir drei Tage später, nachts um 22.00 Uhr, erging? Anscheinend gibt es für mich nur zwei Alternativen, aus der Nummer rauszukommen: Adoption oder umziehen. Letzteres hatte ich aber gerade und ich will doch lieber einen Hund. Was nun?

Besuchen Sie uns im Internet!

Termine und Informationen zu unseren Einrichtungen, Projekten und Partnern, News aus dem Bildungsbereich.

www.stadtteilzentrum-steglitz.de





jobs@stadtteilzentrum-steglitz.de

Das Stadtteilzentrum Steglitz e.V. ist ein Verein für soziale Arbeit mit Einrichtungen von der Kita, Kinder- und Jugendhäusern, Ergänzenden Förderungen und Betreuungen, Schülerclubs, Nachbarschaftseinrichtungen bis zum Seniorenzentrum. 160 fest angestellte MitarbeiterInnen suchen Unterstützung von Fachkräften.

Pädagogin für Kita gesucht

Für unsere Kita in Lankwitz suchen wir zwei Pädagoginnen. Eine die unsere Jüngsten ab dem ersten Lebensjahr begleitet und eine für unserer altersgemischte Gruppe mit Kindern im Alter zwischen 3 - ca. 5 Jahren. Die Stellen können variabel, beide in Teilzeit mit 20 - 30 Std./wö. oder auch eine in Vollzeit besetzt werden. Bewerbungen bitte per Mail an Anke Eichner, kita@stadtteilzentrum-steglitz.de.

Heilpädagogen_In oder eine(n) Integrationserzieher_In gesucht

Wir sucht zum nächst möglichen Zeitpunkt eine(n) HeilpädagogenIn oder eine(n) IntegrationserzieherIn für unser sonderpädagogisches Projekt (EFöB) an der Peter-Frankenfeld-Schule in Berlin-Lankwitz. Der Stellenumfang beträgt 19,25 Wochenstunden. Bewerbungen bitte per Mail an Andreas Oesinghaus, jobs@stadtteilzentrum-steglitz.de.

Wir bieten ein angenehmes, kooperatives und innovationsfreundliches Arbeitsklima, angemessene Vergütung und betriebliche Altersversorgung, Weiterbildung, Supervision und tolle Team ... Weitere Stellenanzeigen finden Sie auf unserer Homepage www.stadtteilzentrum-steglitz.de.



Mobile Tierarztpraxis Dr. Petra Richter

Hausbesuche nach Vereinbarung 030 - 74 07 18 51 pr@mobilehaustierpraxis.de www.mobilehaustierpraxis.de

Private Kleinanzeige?

Telefon: 0172 38 66 127. 9.00 - 14.00 Uhr.





们 STADTTEILZENTRUM

STEGLITZ e.V.

Herausgeber: Stadtteilzentrum Steglitz e.V., Geschäftsstelle: Lanwitzer Str. 13 - 17, Haus G, 12209 Berlin, Telefon 030 / 34 06 48 67 info@stadtteilzentrum-steglitz.de

Redaktion: Thomas Mampel, V.i.S.d.P., Telefon 030 / 83 22 0743, mampel @ stadtteilzentrum-steglitz.de

Hagen Ludwig; Angelika Lindenthal; Juliane Eichhorst; Peter Sieberz; Helmut Stanek, Friederike Prinz-Dannenberg; Susanna Quandt, Inge Krüger; Anna Schmidt;

Ansprechpartner Redaktion, Anzeigen, Gestaltung + Satz:
Anna Schmidt. Telefon 030 / 77 20 65 10.

schmidt@stadtteilzentrum-steglitz.de

Belichtung + Druck: BVZ Berliner Zeitungsdruck GmbH

Auflage: 10.000 Stück nächster Redaktionsschluss: 9. April 2015

Thema der Aprilausgabe: Sicherheit
www.stadttellzentrum-steglitz.de

Die Stadtteilzeitung Steglitz-Zehlendorf herausgegeben vom Stadtteilzentrum Steglitz e.V. wird durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales gefördert.

Senatsverwaltung ir Gesundheit und Soziales

