Ausgabe 1 – 2019

m

das magazin vom m|c

AUFPUMPEN UND ABFAHREN

Bremen liebt das Fahrrad

Foto: Frank Pusch

Titelfoto: Leonard Puhl

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Vor 200 Jahren erfand der Tüftler Karl Freiherr von Drais das Laufrad. Mit seiner sogenannten Draisine brachte er es auf 15 Km/h! Eine Geschwindigkeit, über die E-Bike-Fahrer heute natürlich nur schmunzeln können. 2017 rollten 72 Millionen Fahrräder durch Deutschland. Auch in Bremen wird ein Viertel aller Wege mit dem Rad zurückgelegt. Für viele ist es eine echte Alternative zum Stau oder zur überfüllten Bahn. Ob als Arbeitsgefährt, Statussymbol oder Sport- und Therapiegerät: Bremen liebt das Fahrrad! Deshalb haben wir ihm unser Titelthema gewidmet. Es verteilt sich dieses Mal über das ganze Heft. Folgen Sie einfach der blauen Reifenspur.

Wer übrigens die schönsten Fotos der letzten Radtour gern im Internet mit Freunden teilen möchte, der erfährt in unserem Social Media-ABC, welche Plattform sich dafür eignet. Und natürlich, was dabei beachtet werden sollte.

Haben Sie sich auch schon manchmal gefragt, warum Enten nicht auf dem Eis festfrieren? Ein Besuch **der durchblicker** gibt Auskunft. Beim Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU) haben sie Erstaunliches über heimische Pflanzen und Vögel erfahren.

Nicht nur der Frühling steht vor der Tür. Auch bis zum Alle Inklusive Festival dauert es nicht mehr lange. Am 25. Mai findet es zum neunten Mal statt. Dieses Jahr ist der Sportgarten e. V. mit an Bord. Mitorganisatorin Katja Steinkühler verrät im Interview, worauf sich die Besucher freuen dürfen.

In der ersten Ausgabe 2019 geht es ziemlich sportlich zu: Zum Beispiel erwartet Sie ein erstaunliches Drachenbootrennen in Venedig. Wir berichten über eine mutige Fahrt durch die Steilkurve beim Bremer Sechs-Tage-Rennen. Ebenso erklären wir, was es mit dem sogenannten Hoodtraining auf sich hat. Machen Sie es sich mit dem **m** in der Frühlingssonne gemütlich. Aber nicht zu sehr: Am 26. Mai ist unser Einsatz gefragt. Da ist Europa-Wahl. Und wer die in der Sonne verschläft, der stärkt die Falschen!

Ihre m-Redaktion

In dieser Ausgabe

4 **Macht glücklich!**
Schnell mal Brötchen holen oder einen Ausflug machen: Fahrradfahren ist umweltfreundlich, zeitsparend und gesund. Außerdem schüttet der Körper dabei jede Menge Glückshormone aus. Im Titelthema dreht sich alles um das Fahrrad. Also sagen Sie Stress und negativen Gedanken schon mal „Tschüss".

16 **Macht stark!**
Tenever ist ein sozialer Brennpunkt in Bremen. Auch Daniel Magel ist hier aufgewachsen. Heute setzt er sich für benachteiligte Kinder und Jugendliche ein. Sein Sportprogramm heißt „Hoodtraining" und kombiniert Turnen, Gymnastik, Leichtathletik und Yoga. Wir berichten über seine Motivation und was es mit dem Training auf sich hat.

Titelthema

4 Aufpumpen und abfahren:
Bremen liebt das Rad

6 Vorfahrt für Radler:
Auf 2 Rädern durch Bremen

8 Rollen oder rollen lassen:
Mobil mit Spezialrädern

10 Losdüsen und Kraft tanken:
Mit dem Tandem hoch hinaus

36 Abstrampel und fit machen:
Arbeiten im Kollektiv

38 Pendeln mit Pedalen... Aber sicher!

40 Die Kurve kriegen: „Altbaukriterium"

News & Tipps

16 Hoodtraining:
Eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für Jugendliche

32 Das Social Media-ABC:
Neue Begriffe kurz erklärt

41 Das Märchen von der Inklusion:
Eine filmische Bilanz

42 Bunt gemischt

18 **Macht Sinn!**
3000 Kröten tragen die Unterstützer des Naturschutzbund Deutschland e. V. (NABU) in Sebaldsbrück über die Straße, damit sie nicht plattgefahren werden! Viel Interessantes haben **die durchblicker** bei ihrem Besuch auf dem riesigen NABU-Gelände erfahren. Erste Ansage von NABU-Geschäftsführer Sönke Hofmann: „Mehr Natur, weniger Smartphone!"

28 **Macht Musik!**
Wie geht das wohl mit der digitalen Musik? **m**-Redakteur und Heavy-Metal-Fan Marco Bianchi hat sich bei einem neuen Angebot vom Martinsclub umgeschaut. „Wir machen Beats" heißt es. Am Ende stand Begeisterung: „Hier kann jeder seine Ideen umsetzen und mit einfachen Mitteln Musik machen. Das ist gelebte Teilhabe und irgendwie auch Magie."

Menschen & Meinungen

15 Bericht vom DFB-Pokalspiel Werder Bremen gegen Borussia Dortmund

30 Nikolai Goldschmidt vom Bremer Jugendring über die EU und die Europawahl

Machen Sie mit!

12 Alle Inklusive Festival 2019: 10 Fragen an Katja Steinkühler vom Sportgarten e. V.

26 m|colleg: Fortbildungen

28 Von Loops Beats und Samples

44 Frühlingsrezept: Grüne Soße

Immer im m

18 Zu Besuch bei:
die durchblicker auf dem NABU-Gelände in Sebalsbrück

23 Kunstwerk!
Ein Blick ins Atelier von Anja Fussbach

34 #barrierefrei:
Paddeln gegen Brustkrebs – ein Erfahrungsbericht von Viktoria Hausmann

47 Zum Schluss:
Rad oder Auto? Sven Kuhnen und Amon Moghib im Schlagabtausch

48 Die „Rädchen"-Frage an die Autoren

Text: Gabriele Becker, Benedikt Heche | Fotos: WfB / BIKE IT!, Universum® Bremen

Nicht nur zur Breminale fahren die Bremerinnen und Bremer am liebsten mit dem Rad.

AUFPUMPEN UND ABFAHREN

Bremen liebt das Rad

Ob zur Schule, zum Fußball, zur Arbeit oder an den geliebten Osterdeich: Bremerinnen und Bremer treten in die Pedale. Bei Wind und Wetter. Fast ein ¼ aller Wege werden in der Hansestadt mit dem Fahrrad zurückgelegt, so steht es in einer Studie der Umweltorganisation Greenpeace. Damit liegt Bremen bundesweit auf Platz 2 hinter Freiburg. Das muss gefeiert werden! Schließlich wird unser geliebter Drahtesel 2019 stolze 200 Jahre alt. Das m hat mal eine Runde durch die Stadt gedreht.

Über 50 Modelle aus den vergangenen 200 Jahren kann man im Universum® betrachten.

Die Sonderausstellung „BIKE IT – vom Laufrad zum Lebensgefühl“ zeigt, wie vielfältig das Fahrrad ist. Wie immer kann im Universum® viel ausprobiert werden.

Mit dem Fahrrad ins Universum

Der erste Stopp auf unserer Entdeckungstour führt uns direkt ins Universum. Dafür brauchen wir kein Weltraumfahrrad und wir verlassen auch Bremen nicht. Gemeint ist natürlich das Universum® Bremen. Zum 200sten Geburtstag hat das Wissenschaftsmuseum eine Sonderausstellung zum Fahrrad im Programm. Hier wird die ganze Geschichte unseres Lieblings-Fortbewegungsmittels aufgeführt. Vom ersten Laufrad, auf dem man sich noch ohne Pedalen fortbewegte, bis zum hochmodernen Leichtbaurad, wird die gesamte technische Entwicklung dargestellt. Über 50 Fahrradmodelle kann man in der Ausstellung bewundern. Wie es für das Universum® üblich ist, können die Besucher aber auch selber ganz viel ausprobieren. Insgesamt gibt es 20 interaktive Exponate. An diesen Ausstellungsstücken kann man zum Beispiel die technischen Hintergründe des Fahrrads erforschen. Es gibt sogar einen Windkanal, in dem man testen kann, wie schnell man fährt. Im Kanal spürt man dann den Fahrtwind am eigenen Körper.

Die Ausstellung trägt den Namen „BIKE IT – vom Laufrad zum Lebensgefühl“. Es ist eine Wanderausstellung, die schon an vielen Orten auf der Welt gezeigt wurde. Zum ersten Mal ist sie jetzt in Deutschland zu sehen. Da passt es natürlich perfekt, dass sie zum 200-jährigen Jubiläum bei uns Halt gemacht hat. **Bis zum 5. Mai kann man die Ausstellung „BIKE IT“ noch im Universum® besuchen. www.universum-bremen.de** →

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Annica Müllenberg, Frank Scheffka, Frank Pusch, Swapfiets

VORFAHRT FÜR RADLER

Grüne Welle für Radfahrer.

Jens Joost-Krüger, Leiter des Projekts „BIKE IT!“, ist für schnelles, sicheres und bequemes Radfahren.

Rad- statt Autofahren – ein Beitrag zum Klimaschutz.

Auf 2 Rädern durch Bremen

Jens Joost-Krüger ist passionierter Radfahrer und Leiter des Projekts „BIKE IT!“, das zur Wirtschaftsförderung Bremen gehört. Im Interview erzählt er, weshalb es sich in Bremen lohnt, aufs Rad zu steigen.

Herr Joost-Krüger, wie viele Kilometer sind Sie 2018 mit dem Rad gefahren?
Das waren viele. Ich schätze 7000 bis 8000 Kilometer.

Warum fahren Sie gern Rad in Bremen?
Ich genieße es, abseits der großen Straßen zu fahren. Bremen bietet viele kleine Wege entlang von Kanälen, Gärten und Grünzügen. Dort komme ich entspannt vorwärts. Radfahren bringt immer Spaß, ist schnell und gesund.

Klingt so, als wäre Bremen eine Fahrradstadt.
25 Prozent der Verkehrsteilnehmer nutzen hier das Rad. Von allen deutschen Städten mit mehr als 300.000 Einwohnern hat Bremen damit die meisten Radler!

Was ist BIKE IT!?
Ein Projekt zur Förderung der Fahrradkultur. Wir vermitteln den Spaß am Radfahren durch Aktionen. Städte mit viel Radverkehr haben eine hohe Lebensqualität. Hier und da brauchen wir aber noch bessere Bedingungen.

Wie kann nachgebessert werden?
Wir brauchen Premiumrouten, auf denen schnelles, sicheres und bequemes Radeln mit wenigen Stopps möglich ist. Die roten Asphaltstreifen müssen breit genug sein, damit auch Räder mit Anhängern darauf Platz haben. Die Routen sollten vom Umland in die City führen und große Betriebe anbinden, damit das Rad die beste Alternative zum Auto ist.

Wo müsste umgebaut werden?
Am Ostertor, im Steintor, an der Domsheide. Dort ist es für Radler bisher stressig, eng und riskant. Um die Radfahrer bequem von der Neustadt zur Uni zu führen, müsste die Gegend „Am Wall“ ausgebaut werden. So könnte die City umfahren werden.

Mehr Infos zu BIKE IT! auf:
www.martinsclub.de/m

Fahrradfreundliche Neustadt

Bremen ist eine Fahrradstadt, auf die bald die Republik schaut. In der Alten Neustadt entsteht das erste deutsche Fahrradmodellquartier (FMQ).

Kopfsteinpflaster, parkende Autos, enge Straßen. Begebenheiten wie diese machen aus Radfahrern eher Fußgänger. So ist die aktuelle Lage zwischen Hochschule, Weser und Oberschule am Leibnizplatz. Doch das ändert sich jetzt. Dort radelt es sich bald holperfrei und bequem.

An der Westerstraße sichern bald markierte Bereiche die Überfahrt. Im Fahrrad-Repair-Café findet man Erste Hilfe für platte Reifen. An Stationen können Lastenräder geliehen werden und geführte Wege ermöglichen ein rasches Durchqueren der Neustadt und der City. Ziel ist es, radeln sicherer und attraktiver zu machen. Dafür werden Autos ausgebremst. Das kommt dem Klima und nicht zuletzt den Anwohnern zugute. Sie werden mit weniger Abgasen und Lärm belästigt.

Der Bau des Fahrradmodellquartiers ist in vollem Gange. „Bis Ende des Jahres sollen die Arbeiten abgeschlossen sein", so Jens Joost-Krüger vom Radprojekt BIKE IT!. „Die Hochschulgebäude waren bisher fast nur über Kopfsteinpflaster erreichbar",sagt er. „Das ändert sich nun." Er ist sich sicher: Dort werden künftig noch mehr Menschen mit dem Rad unterwegs sein.

www.radquartier-bremen.de

Blaue Vorderräder sind in Bremen auf dem Vormarsch.

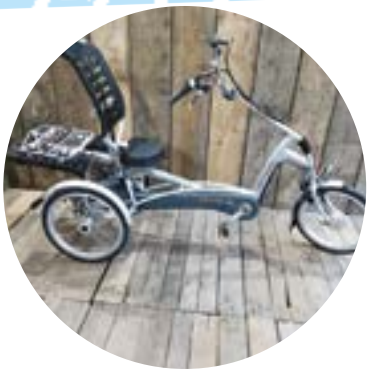
Blau rollt

Philipp Wolff findet, dass in jedem Fahrradständer ein Rad mit blauem Vorderreifen stehen sollte. Diese sind das Markenzeichen des Rad-Abos Swapfiets.

Zeitungen und Gemüsekisten kann man abonnieren. Aber Räder? Seit Juni 2018 ermöglicht die Firma Swapfiets das Dauerleihen. „Für 17.50 Euro monatlich kriegt man von uns ein Hollandrad. Wir sorgen dafür, dass es funktioniert. Wenn Reparaturen anstehen,wird das kaputte gegen ein funktionierendes Rad ausgetauscht. Dieser Tausch wird ‚swappen' genannt. Fiets sagt man in Holland für Rad", erklärt Philipp Wolff. Täglich sieht der Swapfiets-Regionalmanager in der City mehr blaue Reifen. 800 sind es derzeit. Studenten, Senioren und Eltern nutzen das Angebot. Sie wollen radeln, aber keine Reifen flicken oder Bremsen wechseln. Wieso die Reifen blau sind? „3 Studenten aus dem niederländischen Delft hatten die Idee für Swapfiets. Delft ist für sein blaues Porzellan bekannt, deshalb die Farbe", erzählt der 32-Jährige. Die Gründer möbelten anfangs alte Drahtesel auf. Als die Nachfrage stieg, kauften sie neue Modelle. „Swapfiets versteht sich als nachhaltiges Unternehmen mit sozialer Verantwortung. In den niederländischen Werkstätten arbeiten auch Menschen mit Beeinträchtigung. Sie werden dort ausgebildet." In der Hastedter Werkstatt schrauben noch keine Mechaniker mit Beeinträchtigung. Vielleicht ändert sich das in den nächsten Jahren.

www.swapfiets.de →

Text: Inga Puhl | Fotos: Leonard Puhl, Theramobile



Dreirad:
Doppelräder vorn oder hinten schaffen Stabilität.

Tandem:
Ermöglicht einen engen Kontakt zur Begleitperson.

Handbike:
Das Fortbewegungsmittel für aktive Rollstuhlfahrer.

Spazierfahrt mit dem Rollfiets:
m-Redakteurin Inga Puhl dreht mit ihrer Tochter gerne eine Runde am Borgfelder Deich.

ROLLEN ODER ROLLEN LASSEN

Mobil mit Spezialrädern

Fahrradfahren steht für Bewegung, Freiheit und Unabhängigkeit. Das gilt auch für Menschen mit Beeinträchtigung. Für sie gibt es ganz unterschiedliche Modelle. Einige haben 2 Räder – andere auch 3. Worauf kommt es bei der Auswahl an? „Die wichtigste Frage ist: Wie aktiv ist der Fahrer", sagt Thomas Uhe. Er ist Inhaber des Fahrradgeschäfts „Theramobile" in der Bremer Neustadt. Dort findet man alle Spezial- und therapeutischen Räder.

Der **Rollfiets** ist der Klassiker. Er heißt auch „Rollstuhlrad". Hier wird der Rollstuhlfahrer gefahren – er muss nicht selbst für Bewegung sorgen. Es gibt 2 Modelle: das Rollstuhl-Transportrad und das Rollstuhl-Fahrrad. Beim Transportrad kann der Fahrer im eigenen Rollstuhl sitzen bleiben. Er wird in seinem Rollstuhl auf die Plattform des Transportrads gefahren. Mit Gurten wird er dort gesichert. Beim Rollstuhlrad wird der Fahrer in den Rollstuhl des Spezialrades umgesetzt.

Ein **normales Fahrrad** kann zu einem speziellen Rad umgebaut werden. Das gelingt zum Beispiel durch einen tiefen Einstieg oder zusätzliche Hilfsräder. Oder man verstellt Lenker und Sattel so, wie es die Fahrer benötigen.

Ein **Dreirad** sorgt dort für Stabilität, wo es Probleme mit dem Gleichgewicht gibt. Das schafft Sicherheit während der Fahrt und beim Aufsteigen und Absteigen. Es gibt unterschiedliche Ausführungen: Doppelräder vorn oder hinten oder als sportliches **Liegerad**. Mit Dreirädern kann man sehr schnell fahren. „Es gibt auch richtig coole Modelle für Kinder", schwärmt Uhe.

Tandems sind ebenfalls Dreiräder. Sie kommen zum Einsatz, wenn die Radtour zu zweit stattfinden soll. „Neben der Bewegung ist Kontakt zur Begleitperson das Schönste", sagt Thomas Uhe. An dem Tandem kann ein Anhänger befestigt werden. So kann noch jemand drittes mitgenommen werden. Oder aber viel Proviant für ein schönes Picknick.

Handbikes werden über eine Kurbel mit den Händen betrieben. Sie sind das Fortbewegungsmittel für aktive Rollstuhlfahrer. Normalerweise wird ein Zusatzrad mit der Kurbel an den Rollstuhl angebaut. Es ist für den Alltagsgebrauch vorgesehen. Für Sportliche gibt es auch Renn-Handbikes. Diese Sportgeräte sind besonders leicht und wendig. Handbikes sind die einzigen Spezialräder, die von den Krankenkassen bezahlt werden.

Übrigens: Fast alle Fahrzeuge können mit einem Elektromotor ausgestattet werden.

TheraMobile
Westerstraße 2, 28199 Bremen
Telefon: 0421 - 59 60 64 74
service@theramobile.de
www.dreiradzentrum.de

Text: Gabriele Becker, Isabell Neumann, Annica Müllenberg | Fotos: Aktion Hilfe für Kinder, Sebastian Burger

LOSDÜSEN UND KRAFT TANKEN

Bauchkribbeln inklusive: Mit dem Radprofi im Tandem geht es in die Steilkurve.

Mit dem Tandem hoch hinaus

Kinder auf dem Rundkurs beim Bremer Sechs-Tage-Rennen. Das hat die „Aktion Steilkurve" möglich gemacht. Sie machte Kindern mit Beeinträchtigung Mut, der über diesen Tag hinaus anhielt. Organisiert wurde die Aktion von der Stiftung „Aktion Hilfe für Kinder".

In diesem Jahr durften Kinder vom Verein „21 Hoch 3" im wahrsten Sinne hoch hinaus. Auf Tandems nahmen die beiden Radrennfahrer Karsten Wörner und Luca Zetsche sie mit. Und dann ging es bis an den oberen Rand der Steilkurve. Klar, dass das für ordentliches Bauchkribbeln bei den Teilnehmern sorgte. Nach einer kurzen Einweisung, ging es schon auf die speziell angefertigten Tandems. Die Kinder konnten mittreten und so das Tempo mitbestimmen. Die Profis sorgten dafür, dass alle ganz sicher im Sattel sitzen.

„Wichtig ist, dass man seinem Tandempiloten vertraut", sagt Projektleiter Gerd Dörich. „Das erfordert schon eine große Portion Mut. Denn den Fahrer hat man ja vorher noch nie getroffen", so Dörich weiter. Klar, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer anfangs nervös waren. Aber das änderte sich schnell. Alle waren begeistert und eine rasante Fahrt konnte beginnen.

Richtig Spaß macht es, wenn man das Gefälle der Kurven ausnutzt. Dann kippt das Fahrrad vom höchsten Punkt zum niedrigsten herab. Die Fahrer spüren dabei die Geschwindigkeit am eigenen Körper. Auch die Inklusionsschüler vom Gymnasium Vegesack sowie der Oberschule an der Hermannsburg waren dabei. An diesem besonderen Tag in der Steilkurve durften alle über sich hinauswachsen. Hoffentlich nicht zum letzten Mal!

Radeln für die Seele – Mut-Tour 2019 startet im Juni

Sebastian Burger ist Fotograf und Tandemliebhaber. Außerdem hat er eine Aktion gestartet, die Menschen mit Depressionen Mut macht. Seit 2012 bringt er Betroffene und Nichtbetroffene in Bewegung – mit der Mut-Tour. Das m will mehr darüber wissen.

Was ist die Mut-Tour?

Jeden Sommer fahren bei uns Menschen mit und ohne Depressionen eine ganze Woche Tandem in 6er-Teams und geben jeden Tag Interviews zu den Themen: Wie man Depressionen bekommen und was man dagegen tun kann.

Warum haben Sie die Mut-Tour ins Leben gerufen?

Als eine Freundin eine schwere depressive Zeit hatte, hat sie sich geschämt. Sie hatte Angst ihrem Chef davon zu erzählen – das fand ich schlimm.

Warum ist man mit dem Tandem unterwegs?

Kräftigere und weniger kräftigere Leute fahren zusammen auf einem Rad. Dadurch sind sie gleich schnell und abends ähnlich platt.

Kann man auch mit einem normalen Rad mitfahren?

Ja! Wir freuen uns an 25 Orten pro Jahr über Mitfahrer auf Einzelrädern! 15 Orte können uns sogar vorgeschlagen werden!

Die Mut-Tour 2019 startet am 15. Juni in Fulda und endet am 1. September in Trier und Braunschweig. ■

Infos zum Programm, zu Aktionen und zur Anmeldung: **www.mut-tour.de.**

Lesen Sie weiter auf Seite 36

Auf den schwer bepackten Tandems geht es quer durch die Republik. Sebastian Burger (rechts) und weitere Fahrer bei einer Mitfahr-Aktion mit dem ADFC Düsseldorf bei der MUT-TOUR 2018.

Text: Katja Steinkühler, Benedikt Heche, Marco Bianchi | Fotos: Sportgarten e.V.

Alle Inklusive Festival 2019

10 Fragen an Katja Steinkühler vom Sportgarten e. V.

Am Samstag, den 25. Mai, veranstaltet der Martins- club zum 9. Mal das Alle Inklusive Festival (AIF). Dieses Jahr ist der Sportgarten e. V. mit an Bord. Mitorganisatorin Katja Steinkühler verrät, worauf sich die Besucher freuen dürfen:

Der Sportgarten freut sich auf viele Jugendliche beim Alle Inklusive Festival.

Was verbirgt sich hinter „Martin rockt den Garten"?
Ein interessantes Wortspiel! Es setzt sich aus den beiden Kooperationspartnern Martinsclub und Sportgarten zusammen. Denn das 9. Alle Inklusive Festival vom Martinsclub findet dieses Jahr im Sportgarten statt.

Was genau ist der Sportgarten?
Der Verein ist in vielen Projekten, Veranstaltungen und Themenfeldern aktiv. Hauptsächlich bietet der Sportgarten Räume für Kinder und Jugendliche. An 3 Standorten (Anlage Pauliner Marsch, P5 Indoor-Skatehalle, Überseepark) können sie Sport treiben, Freunde finden und sich ausleben. Obwohl sie noch minderjährig sind, werden sie auch in die Vereinsarbeit eingebunden. Sie können Ideen und Anregungen beitragen und Veranstaltungen mitgestalten. Dem Sportgarten ist die Integration von Kindern mit Migrationshintergrund besonders wichtig. Genauso setzt er sich auch für die Chancengleichheit aller Geschlechter ein.

Hast Du schon mal Blindenfußball gespielt?

Was machst Du dort?
Ich fing 2017 in dem Tier- und Landschaftsprojekt des Sportgartens an. Von der täglichen Tierpflege bis hin zur Eventplanung mache ich dort alles, was den Tieren und Menschen guttut und Spaß bringt.

Warum macht der Sportgarten beim AIF mit?
Der Sportgarten fixiert sich nicht nur auf den Sport. Er ist in Bremen ein Bindeglied zwischen Schule, Beruf und Alltag. Es ist uns eine Freude die unterschiedlichsten Menschen bei uns zu haben. Wir machen beim AIF mit, um jedem zu ermöglichen, sich selbst besser kennen zu lernen, Spaß und Abwechslung zu haben.

sportgarten

ALLE INKLUSIVE
FESTIVAL
Martin rockt den Garten

Wie bringt sich der Sportgarten als Kooperationspartner ins AIF ein?
Das komplette Gelände des Sportgartens wird für das Festival umgerüstet. Eine Bühne wird zum Beispiel in den Rampen aufgebaut. Hier spielen dann die Bands. Zudem gibt es leckeres Essen vom Grill und alkoholfreie Getränke. Unser qualifiziertes Personal wird die Workshops betreuen und für einen reibungslosen Ablauf sorgen.

Was sind die großen Herausforderungen bei der Organisation?
Die größten Herausforderungen liegen im Bereich der Barrierefreiheit. Wir wollen, dass alle Angebote für alle zugänglich sind. Das bezieht sich auf das gesamte Gelände. Ein Beispiel sind die WC-Anlagen. Hier besteht großer Handlungsbedarf, sodass auch Rolli-Fahrer diese benutzen können. Ansonsten hoffen wir natürlich auf Sonnenschein, planen aber auch Alternativen für schlechtes Wetter. →

Traust Du Dich, eine Rampe herunter zu fahren?

Magst Du Pferde und Esel?

Hast Du Spaß an Teamsport?

Text: Katja Steinkühler, Benedikt Heche, Marco Bianchi | Fotos: Sportgarten e.V.

Was erhoffst Du Dir von dem Event?
Mein Ziel ist es, viele Kinder für Sport und Bewegung zu begeistern. Sie sollen Neues entdecken und mit anderen Kids spielen, als wären sie schon lange Freunde.

Was bietet der Sportgarten beim AIF an?
Für Kletteraffen findet ein Kletterworkshop an der Pauliner-Nordwand statt. Es wird „indiginous games" geben. Das sind unterschiedliche Spiele aus anderen Ländern, die bei uns noch unbekannt sind. Der Sportgarten hat zudem eine riesige Weide. Hier finden ganz unterschiedliche Angebote statt. Von Kinderschminken über Ponyreiten bis Hoodtraining wird einiges geboten. Im Volleyballfeld wird eine Chillout-Area eingerichtet und ein Teil der Skateanlage kann mit Skateboards, Inlinern und Scootern spielerisch erkundet werden. Unser Team ist mit Rat und Tat zur Stelle und unterstützt wo, man nur kann. Sei es am Trampolin, bei der Esel-Trickshow oder beim Verleih von Skateausrüstungen.

Bist Du schwindelfrei?

Beim Alle Inlusive Festival kannst Du alles ausprobieren und mit anderen Spaß haben.

Worauf freust Du Dich am meisten?
Auf lachende Kinder, zufriedene Eltern und ein wildes Treiben auf den verschiedenen Plätzen. Ich freue mich auf ein volles Gelände, da dann auch die kleinen Bands richtig Publikum haben und Vollgas geben können für ein richtiges Festival-Feeling, zappelnde Tanzbeine und gute Stimmung!

Nenne 5 Dinge, die es für ein perfektes AIF braucht?
Kinderschminke, Luftgitarre, Eis, glückliche Besucher und Barrierefreiheit. ■

Mehr Infos zum
Alle Inklusive Festival auf:
www.martinsclub.de/m

STADTMUSIKANTEN
SOMMER 2019
Ein Mäschen wird 800 Jahre

Auswärts oder Achterbahn, wo ist da der Unterschied?

Bruno-Karl Geisler ist 54 Jahre alt und einer der größten Fans des SV Werder Bremen. Er hat eine Ehren-Dauerkarte auf Lebenszeit und verpasst kein Heimspiel. Am 5. Februar war er mit dabei, als Werder im DFB-Pokal Borussia Dortmund besiegte. Hier sein Bericht:

„Lange habe ich mich auf diesen Tag gefreut: DFB-Pokal Achtelfinale! Werder gegen Dortmund! Auswärts!

Beeindruckend war vor allem, wie steil die Fankurve in Dortmund war, die berühmte gelbe Wand in der Südkurve. Gar nicht so einfach, wenn man nicht ganz schwindelfrei ist.

Das Spiel war dann ein Wechselbad der Gefühle. Und eine so spannende Verlängerung hat man nicht alle Tage gesehen. Das kann man nur mit einer Achterbahnfahrt vergleichen.

Als Werder dann im 11-Meter-Schießen gewann, hielt es uns und viele andere Fans nicht mehr auf den Sitzen. ‚Ohhhh, wie ist das schööööön', sangen wir gemeinsam.

Erst gegen 3 Uhr in der Nacht sind wir wieder in Bremen angekommen. Aber für so ein Auswärtsspiel nimmt man fast alles in Kauf. Vor allem bei diesem Ergebnis." ■

Was für eine Stimmung! 82.000 Fußballfans passen in das Dortmunder Stadion.

Bruno-Karl Geister (rechts) hat ein Jahrhundert-Spiel gesehen!

Text: Benedikt Heche | Fotos: Aktion Hilfe für Kinder

ÜBERALL, WO ES BRENNT!

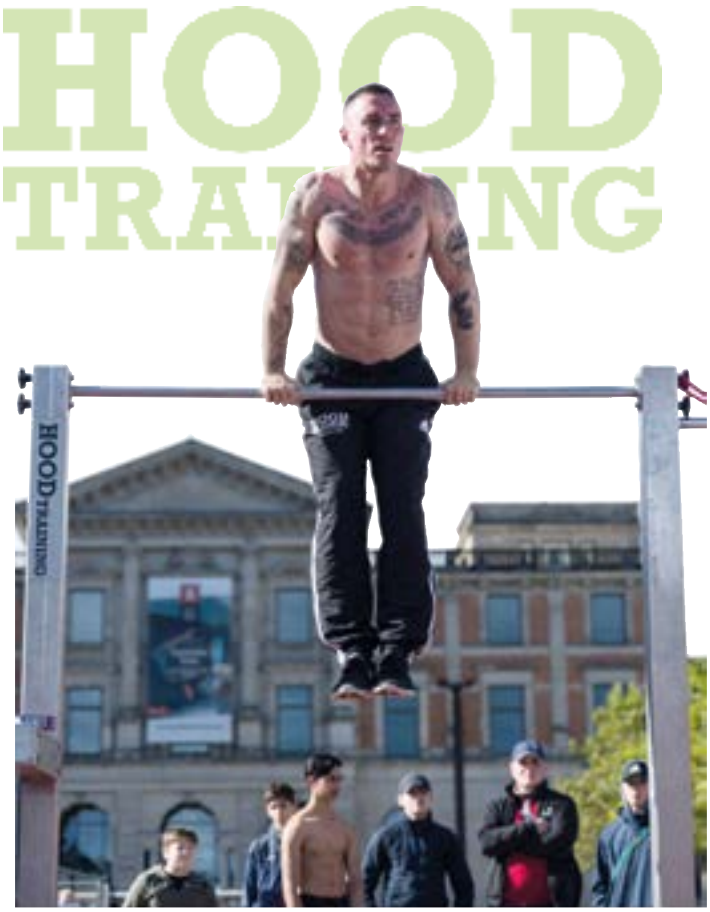
Hoodtraining: Eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für Jugendliche

Schauplatz Tenever. Ein schlechter Ruf eilt dem Ortsteil im Bremer Osten voraus. Grauer Beton, Armut, Kriminalität. Tenever ist ein sozialer Brennpunkt mit all seinen Problemen. Dort ist Daniel Magel groß geworden. Heute setzt er sich für die Kids in seinem Stadtteil Osterholz ein.

„Das Leben als Jugendlicher in Tenever ist hart", sagt Magel. Auch er drohte als 16-Jähriger auf die schiefe Bahn abzurutschen. Sein Ausweg war der Sport. Im Jahr 2000 richtete er sich mit Freunden ein kleines Fitnessstudio ein. Dazu besetzten die Jugendlichen ein Haus, das eigentlich abgerissen werden sollte. Jahre später entwickelte sich aus dieser Idee das Hoodtraining.

Das Wort „Hood" kommt aus der englischen Sprache. Es ist eine Abkürzung für das Wort „Neighbourhood" und bedeutet Nachbarschaft. Beim Hoodtraining handelt es sich also um ein Sportangebot in der Nachbarschaft. Es ist für Kinder und Jugendliche. „Ab 6 Jahren kann man mitmachen", sagt Daniel Magel. Andere Bedingungen gibt es nicht. Hoodtraining ist ein vielseitiges Sportprogramm. Es kombiniert Turnen, Gymnastik, Leichtathletik und Yoga. Die Übungen werden dabei immer von Trainern angeleitet. Mitmachen kann jeder, der Lust hat. 3 Mal in der Woche findet das Angebot in Tenever statt. Die Trainingszeiten mittwochs, donnerstags und sonntags sind immer offen. Daniel Magel schätzt, dass etwa 300 Kids aus Tenever das Angebot nutzen.

Mitten im Wohngebiet findet 3 Mal in der Woche Hoodtraining statt. Alle Kinder und Jugendlichen aus Tenever sind willkommen.



Daniel Magel entwicklte 2010 das Hoodtraining.

Das Projekt erfährt in ganz Deutschland große Anerkennung. Doch wie ist es dazu gekommen? Nach dem Studium hat Magel seine Erlebnisse in der Jugend zur Berufung gemacht. Er zeigt Kindern, wie sie sinnvoll mit ihrer Freizeit umgehen können. „Die Kids haben zu viel Zeit und Langeweile, da es kaum Freizeitangebote gibt. So kommen sie auf dumme Ideen", weiß der 36-Jährige aus eigener Erfahrung. Auch glaubt er, dass Sport für Jugendliche viel wichtiger sein sollte: „Dass Kinder sich nicht mehr vernünftig bewegen können, ist ein gesellschaftliches Problem. Der Sportunterricht in der Schule ist ein Witz. Die Kids hängen nur am Smartphone und die Eltern kümmern sich nicht." An dieser Stelle beginnt die Arbeit von Daniel Magel und seinem Team. Mittlerweile gibt es in Tenever einen Trainingsplatz im Freien. Zudem bieten Magel und sein Team Hoodtraining in Schulen und auch in Jugendstrafanstalten an. „Hoodtraining sollte es in allen benachteiligten Bremer Regionen geben", so Magel. „Wir wollen überall sein, wo es brennt!" ■

www.hoodtraining.de

In Osterholz Tenever gib es einen Hoodtrainingspark.

Hoodtraining macht Kinder in ganz Deutschland stark.

Aktion Hilfe für Kinder

Wer einmal Hoodtraining ausprobieren möchte, sollte zum **Alle Inklusive Festival** kommen. Bei der 9ten Auflage des Kinder- und Jugendfestivals ist auch das Hoodtraining am Start.

WANN? **25. Mai 2019, ab 11 Uhr**
WO? **Sportgarten Pauliner Marsch e.V.**
Osterdeich 800, 28205 Bremen

DER EINTRITT IST FREI!

Text: die durchblicker, Nina Marquardt | Fotos: Frank Scheffka

„Jagt eure Kinder raus aus dem Haus!“

Die durchblicker zu Besuch beim NABU in Sebaldsbrück

Weniger Smartphone und Playstation, dafür öfter raus in die Natur. Diesen Rat an Eltern gibt der 48-jährige Sönke Hofmann. Er ist der Geschäftsführer des Naturschutzbunds Deutschland e.V. (NABU) in Bremen. Hofmann ist sich sicher: Seine tollen Kindheits-Erlebnisse beim Spielen im Freien machten ihn zum Naturschützer.

Zuerst studierte Hofmann Forstwirtschaft und wurde „so einer, der mit Waldi durch den Wald läuft, Rehe schießt und Bäume auszeichnet.“ Dann engagierte er sich im NABU-Bundesverband und durfte schließlich 1995 den NABU in Bremen ganz neu aufbauen. Seit 2013 findet man den Verein auf dem Gelände einer ehemaligen Gärtnerei in Sebaldsbrück, am Vahrer Feldweg. Die durchblicker haben sich dort umgesehen.

Herr Hofmann, wofür steht der NABU?

Der NABU wurde vor 120 Jahren gegründet. Damals noch unter dem Namen Deutscher Bund für Vogelschutz. Da ging es um das Thema Vögel und das blieb lange Zeit so. Aber man kann ja Vögel nicht nur für sich alleine betrachten: Sie brauchen Futter, ein „Wohnzimmer“ und ein „Schlafzimmer“, also einen Lebensraum. Und in den Lebensräumen, in denen Vögel leben, gibt es ja immer auch andere Tiere.

1990 – nach der Wiedervereinigung in Deutschland – wurde aus dem Deutschen Bund für Vogelschutz der Naturschutzbund NABU. Seit Jahren war das nicht mehr nur Vogelschutz, was wir da gemacht haben. Naturschutz ist umfassender. Wir beschäftigen uns auch mit Fledermäusen, Fröschen, Kröten oder Fischen. Mit allen Tieren und Pflanzen, die bei uns heimisch sind. Wir kämpfen auch gegen Atomkraft. Durch Umweltbildung versuchen wir den Kindern zu erklären, was ein Gänse-

Die Ausstellung „Lebensraum Gartenzaun“ in Sebaldsbrück zeigt auf über 80 Metern Länge ökologisch sinnvolle Gartenzäune.

Sönke Hofmann ist Geschäftsführer des NABU Bremen.

NABU Bremen, Vahrer Feldweg 185, 28309 Bremen
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 10-17 Uhr, im Sommer bis 18 Uhr.
Ab April findet in den Osterferien die Osterfreizeit und Ferienbetreuung statt.
Am zweiten Maiwochenende ist bei der „Stunde der Gartenvögel" wieder eine Vogelzählung geplant.
Weitere Termine für Veranstaltungen auf www.bremen.nabu.de

blümchen und was Löwenzahn ist. Und aus welchen Stöcken man ein tolles Blasrohr bauen kann. Die Kinder sollen Spaß haben und in der Natur spielen können.

Das Gelände hier in Sebaldsbrück wurde dem Verein vererbt. Wie kam das?

Da haben wir Glück gehabt. Die Dame, die uns das vererbt hat, hieß Gertrud Fördelmann. Sie ist mit 92 Jahren gestorben. Sie und ihr Mann hatten auf diesem Gelände eine Gärtnerei. Ihre Nichte hatte im Fernsehen einen Bericht über den NABU gesehen. Der beklagte, dass es zu wenig Lebensraum für Vögel gibt. Daraufhin ging die Nichte am nächsten Tag zu ihrer Tante und sagte: „Gertrud, wenn du mal nicht mehr bist, dann soll das der NABU haben". Erst als die Frau Fördelmann gestorben war, haben wir davon erfahren.

Wie groß ist das Gelände und was gibt es dort zu sehen?

Es ist fast 3 Hektar groß, das sind mehr als 3 Fußballfelder. Es gibt hier 3 Zonen. Die erste Zone ist die, in der wir Gebäude haben. Hier finden viele Veranstaltungen zum Beispiel für Kinder statt. Zurzeit planen wir sogar ein eigenes Café zu bauen. Mit ‚wir', meine ich übrigens unsere 12 Mitarbeiter sowie die 50 Freiwilligen, die ehrenamtlich mithelfen. Die zweite Zone sind Nutzungsgebiete. Da sind Gemüsebeete und Apfelbäume, aber auch Tiere. Wir haben hier Schafe und Esel. Und dann haben wir noch einen Hektar Wald hintendran, den wir langsam umwandeln. Er bestand aus vielen Bäumen, die ursprünglich gar nicht aus unserer Region kommen. Für die Tiere und Pflanzen sind diese Exoten überhaupt nicht nützlich. Jetzt haben wir da neuen frischen Wald gepflanzt. Nur Bäume, die auch zu unserem Boden, unserem Wetter und unserer Tierwelt passen. →

Auf dem NABU-Gelände gibt es auch Esel und Schafe.

Text: die durchblicker, Nina Marquardt | Fotos: Frank Scheffka

Ich hoffe, dass wir in diesem Sommer das Café fertig kriegen. Wir werden vieles selber machen, weil wir nicht so viel Geld haben. Das Selberbauen haben wir beim Eselstall schon geübt. Das Café wird noch besser!

Wieso heißt das Gelände auch „Vogelparadies" Vahrer Feldweg?

Unser Ziel ist es, möglichst viele Vogelarten hier zu haben. Das Vogelparadies – da hat jeder sofort ein Bild im Kopf. Kohlmeise und Blaumeise gibt es häufig. Die Zahl der Amseln ist ein bisschen zurückgegangen. Mit ein paar Maßnahmen konnten wir aber den Zaunkönig ganz toll fördern. Der kommt jetzt 4 oder 5 Mal häufiger vor. Einfach dadurch, dass wir Totholz-Haufen oder Totholz-Hecken angelegt haben. Für Rotkehlchen sind das auch tolle Ecken, da können sie ihre Nester bauen. Brut-Habitat wird das auch genannt.

Was bedeutet der Begriff „Opferkultur" beim NABU?

Wenn man Gemüse anpflanzt, zum Beispiel Kohl, dann kommt vielleicht der Kohlweißling und legt seine Eier darauf ab. Die Raupen dieses Schmetterlings fressen dann die Blätter des Kohls. Man kann jetzt versuchen, die Raupen abzusammeln, um trotzdem seinen Kohl noch groß werden zu lassen. Man kann aber auch sagen: Ich hab hier ein paar Quadratmeter übrig und ich finde den Kohlweißling als Schmetterling schön. Dann baue ich extra für den Kohlweißling ein paar Kohlpflanzen an – als Opferkultur. Opferkultur heißt also, man baut ganz bewusst Pflanzen an, damit bestimmte Tiere sie auffressen können.

Warum frieren Enten auf dem Eis nicht fest?

Weil sie ein Wundernetz in den Schenkeln haben. Das läuft so: Das warme Blut fließt in feinen Adern nach unten und gleichzeitig kommt das kalte Blut von unten hoch. Das strömt aneinander vorbei und das warme Blut gibt seine Wärme an das kalte Blut ab und umgekehrt. Das Blut, das zurückkommt, wird aufgewärmt. Das Blut, das runtergeht, kommt unten gar nicht warm an, sondern schon abgekühlt. Deshalb schmilzt das Eis unter den Entenfüßen nicht weg und sie frieren auch nicht fest.

Matthias Meyer und Ellen Stolte schauen sich die Schafe an.

Michael Peuser will wissen, warum Enten im Winter nicht festfrieren.

Welche Art der Winterhilfe ist für Vögel sinnvoll?
Ganz einfach: einen naturnahen Garten schaffen. Das Beste, was man für Vögel machen kann, ist es, wilde Ecken im Garten einzurichten. Und im Herbst am besten wenig abschneiden. Stauden und Brennessel-Stängel stehen lassen. Da überwintern viele kleine Larven und Raupen und die braucht es im Frühjahr, damit die Vögel wieder was zu futtern haben. Klar, man kann auch Vogelfutter anbieten. Aber das ist eigentlich nur dafür, dass ich die Vögel anlocken und beobachten kann. Ich rette mit Vogelfutter keine Vogelart. Das Sinnvollste ist wirklich, einen schönen Garten zu haben, den man nicht übermäßig pflegt. Ruhig faul sein, das ist gut für die Natur. Man kann auch ein paar Nistkästen oder Nisthöhlen aufbauen. Die Spatzen zum Beispiel bauen sich im Herbst richtige Winternester und kuscheln sich da ein. Zaunkönige kuscheln sich sogar direkt mit mehreren Artgenossen in kleinen Grüppchen ein.

Warum ist Streusalz im Winter auch gefährlich?
Es gibt zwei Dinge, die besonders gefährlich beim Streusalz sind: Das Erste sieht man oft erst im Sommer. Das Salz muss ja irgendwo bleiben. Wenn der Schnee taut, fließt es mit dem Wasser nicht nur in die Kanalisation. Es fließt auch in den Boden. Wenn Bäume Salz an die Wurzeln kriegen, dann ist das so ähnlich wie bei uns Menschen, wenn wir Salzwasser trinken. Dann verdursten wir nämlich, obwohl wir ganz viel trinken. Bäume kriegen dann braune Flecken und braune Ränder an den Blättern. Das nennt man Salz- Nekrosen. Das Zweite ist, dass Hunde- und Katzenpfoten sich entzünden können.

Welche Tipps haben Sie für den normalen Vorgarten in der Stadt? Kann man da auch mit einfachen Mitteln etwas für die Tiere tun?
Ja. Erstmal geht es darum, einheimische Büsche zu pflanzen. Wir haben bis Anfang März eine Strauch-Sammelbestellung, da gibt es eine Liste mit 34 Pflanzenarten, die sinnvoll sind. Wenig sinnvoll ist es, etwas Exotisches, wie einen Rhododendron zu pflanzen. Der kommt ja aus Asien. Da fressen hier kaum einheimische Käfer dran. Dementsprechend gibt es dann auch keine Larven und Käfer für die Vögel zu fressen. Wenn ich stattdessen eine Haselnuss pflanze, dann gibt es einige Insekten, die da gerne dran knabbern. Deshalb ist es auf jeden Fall wichtig, sich ein paar einheimische Büsche in den Garten zu pflanzen. Dann kann man weiter schauen, ob man was für Schmetterlinge tun kann. →

Sönke Hofmann sagt: exotische Pflanzen wie Kirschlorbeer und Rhododendron tun nichts für die heimische Tierwelt.

Ellen Stolte erfährt, dass Esel als Gebirgstiere nie weit weglaufen.

Text: die durchblicker, Nina Marquardt | Fotos: Frank Scheffka

Ein paar blühende Sträucher oder ein Kräuterbeet anlegen. Das geht auch schon mit einem Balkonkasten, so dass die eine oder andere Hummel sich am Thymian oder Oregano gütlich tun kann.

Wie kann man den Verein unterstützen?

Man kann Mitglied und Spender werden oder als Ehrenamtlicher mithelfen. Je nachdem, was einen interessiert. Wir brauchen zum Beispiel Ende Februar jedes Jahr Leute, die mit uns einen Zaun aufstellen für die Kröten-Überquerung an der Senator Apelt Straße. Das ist in Woltmershausen. Dort haben wir jedes Jahr um die 3000 Kröten, die wir über die Straße tragen, damit sie nicht plattgefahren werden. Über einige Wochen hinweg müssen wir warten, bis sie endlich wandern. Wenn das Wetter stimmt – es muss feucht und warm sein – dann sind in wenigen Tagen die Eimer am Zaun voll.

Mischt sich der NABU auch mal bei Diskussionen in der Stadt ein, wie bei der Abholzung der Neustädter Platanen?

Bei den Platanen macht der NABU nichts, da sind wir raus. Der Grund dafür ist: die Platane ist ein gerade mal 200 Jahre alter Mischling aus der orientalischen und amerikanischen Platane. Das ist ein steriler Baum, der ist ökologisch genauso wenig wertvoll wie Kirschlorbeer und Rhododendron. Aus ästhetischer Sicht kann ich es verstehen, dass man gegen die Abholzung ist. Und auch, dass man sich als Anwohner aufregt, dass die Planer einem da eine zweite Schlachte vor die Haustür setzen wollen. Aber mit Naturschutz-Argumenten kann man den Verbleib der Platanen leider nicht belegen.

Was sind Ihre 3 wichtigsten Forderungen zum Thema Naturschutz?

Grundsätzlich: Wir brauchen eine Agrar-Wende. Das ist das Allerwichtigste. Dass wir draußen in der Landwirtschaft wieder Lebensräume haben und nicht totgespritzte Äcker und Wiesen. Insekten und Vögel sind um 80 Prozent zurückgegangen im Feld. Im Wald sieht es besser aus, da ist nicht ganz so intensiv gewirtschaftet worden. Für die Gärten wäre meine nächste Forderung: Schottergärten und Exoten-Gärten abschaffen. Dieses ganze Rhododendron- und Kirschlorbeer-Zeug. Noch schlimmer sind die Schottergärten, wo nur noch Kies ausgestreut wird und grün angestrichener Deko-Kies die Pflanzen ersetzen soll. Die dritte Forderung für den Naturschutz ist: Jagt eure Kinder aus dem Haus! Raus in die Natur! Nehmt ihnen die Playstation und das Smartphone weg und sagt ihnen, sie sollen draußen spielen. Das wird eine Zeit dauern bis sie sich dran gewöhnt haben, aber wenn man die Haustür fest genug verriegelt, dann funktioniert das. Auch in der Stadt gibt es unzählige Möglichkeiten, sich Natur zu erschließen.

Vielen Dank für das Interview! ■

Ohne Gummistiefel geht's nicht, auch bei der Arbeit im Stall.

Die Sachensammlerin

Bunt und skurril: Die Skulpturen der Bremer Künstlerin Anja Fußbach sind international gefragt.

Anja Fußbach liebt den Kitsch. Plastikhasen, Plüschtierchen, Madonnenbilder oder alte Werbeplakate werden durch sie zu Kunstobjekten. Die Bremer Künstlerin stellt ihre Werke international aus.

Ihr Atelier hat Anja Fußbach am Bremer Güterbahnhof. Bis unter die Decke stapeln sich hier ganz verschiedene Dinge. Überall gibt es Fundstücke und Raritäten. „Diese Sachen stecken voller Geschichten. So was zum Beispiel finde ich im Sperrmüll", lacht Anja Fußbach. Dabei hält sie begeistert eine Schäferhund-Figur ohne Kopf in die Höhe. „Die ist toll, weil sie so kaputt ist, ich habe auch schon eine Idee, was ich daraus machen will."

Seit 1989 ist die Künstlerin in Bremen. Zu ihren ersten Werken zählen riesige Skulpturen aus Stahl. Einige kennen vielleicht die Ameisen aus NVA-Übungs-Granaten, die mal auf dem Dach des Güterbahnhofs oder auf der Breminale zu sehen waren. „Nach und nach habe ich angefangen, auch andere Materialien außer Stahl zu verwenden. Ich liebe es, Neues auszuprobieren." Anja Fußbach nimmt Gegenstände aus dem Alltag und fügt sie neu zusammen. Dadurch entstehen Werke aus Dingen, die uns bekannt vorkommen. Dinge, die wir vielleicht schon weggeschmissen haben. Sie kritisiert ohne den erhobenen Zeigefinger unser gesellschaftliches Verhalten. Ideen findet die 53-Jährige überall, egal ob im eigenen Alltag oder im Reich asiatischer Geisterwesen .

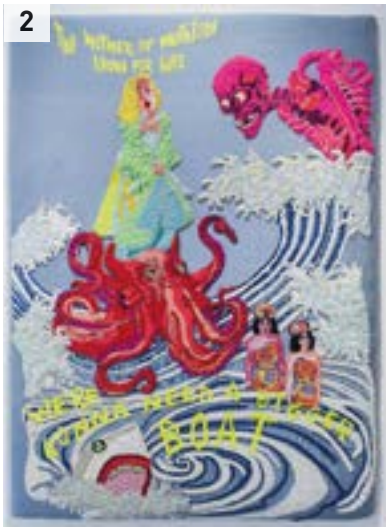
„Japan fasziniert mich", sagt Anja Fußbach und zeigt ihre Sammlung japanischer Gummifiguren. Bei ihr gibt es keine Trennung zwischen Arbeit und Freizeit. Die Ideen zu neuen Plastiken, Installationen oder Bildern liegen auf der Straße, wer genau hinguckt kann sich selbst davon überzeugen! →

Mehr Kunst unter:
Internet: **www.anjafussbach.com**
Facebook: **Anja Fußbach**
Instagram: **anja_fussbach**

Bei Interesse an Workshops im Bereich Objektkunst bitte eine E-mail an: **afussbach@gmx.net**

Fotos: Frank Scheffka

Einblicke in das Atelier der Künstlerin. Sie nimmt Gegenstände aus dem Alltag und fügt sie neu zusammen, so entsteht ihre Kunst. Anja Fußbach stellt ihre Objekte auch international aus. Auf der rechten Seite sieht man einige Arbeiten aus den letzten Jahren.



1 alletun so als wär nichts
2018
Stahl, Nutellaglas, Silikon

2 The Mother of Mutation knows for sure
2018
Mixed Media

3 Goldene Reiterin
2014
Mixed Media

4 oh!
2018
Mixed Media

Fotos: Frank Scheffka

Einführung in die „Gewaltfreie Kommunikation“ mit Kindern

Sie arbeiten mit Kindern und begleiten diese in ihrer individuellen Entwicklung? Die „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) nach Marshall Rosenberg bietet Ihnen die Möglichkeit, durch das Bewusstmachen eigener Gefühle und Bedürfnisse sich selbst und andere besser zu verstehen sowie in Konfliktsituationen mit Kindern einfühlsam in Verbindung zu treten und zu bleiben. Die Theorie werden Sie in dem Seminar mit praktischen Übungen in Kleingruppen erproben und reflektieren.

Wann?	Wer?	Wie viel?
26.4.19 | 16-19 Uhr 27.4.19 | 9-14 Uhr	Elke Lenz	165 €

Comic-Strip-Conversations und Social Stories nach Carol Gray

Diese Fortbildung vermittelt Methoden, die Kommunikation zwischen nicht-autistischen und autistischen Menschen in der Schule sowie auch bei der Begleitung von Erwachsenen individuell und lösungsorientiert zu gestalten. Die Konzepte „Comic-Strip-Conversations“ (Gespräche über Bildergeschichten) bzw. die „Social-Stories“ (soziale Geschichten) nach Carol Gray werden hier vorgestellt und in Kleingruppen erprobt.

Wann?	Wer?	Wie viel?
6.5.19 | 17-20 Uhr	Marco Tiede	65 €

FASzinierend – Pädagogik neu denken bei Menschen mit FAS

In diesem Seminar wird aus der stationären Jugendhilfe berichtet und Möglichkeiten eines Unterstützungsablaufs für FAS (Fetales Alkoholsyndrom) Betroffene vorgestellt. Durch anschauliche Beispiele werden die ‚typischen‘ Verhaltensweisen der Betroffenen erklärbar und verständlicher. So wird es leichter, hilfreiche, entlastende und ressourcenorientierte Lösungen im Alltag zu schaffen.

Wann?	Wer?	Wie viel?
11.5.19 | 9-17 Uhr	Ralf Neier	185 €

Bewerbungs-Check: Professionell und passgenau auswählen

Für Leitungskräfte gilt es, dem Thema der „Professionellen Bewerbungsauswahl“ eine besondere Bedeutung zukommen zu lassen. Erfahren Sie hier, welche Methoden und Strategien tauglich sind, um herauszufinden, ob der/die BewerberIn tatsächlich so gut ist oder ob er/sie sich „nur“ gut verkauft. Sie lernen, Zeugnisse richtig zu lesen und deren Bedeutung einzuschätzen.

Wann?	Wer?	Wie viel?
17.5.19 | 9-17 Uhr	Mira Berger	220 €

Elektronische Medien, Autismus und AD(h)S

Neue Medien stellen – unabhängig davon, ob eine Beeinträchtigung vorliegt oder nicht – für Individuen, aber auch gesamtgesellschaftlich eine wichtige Ressource dar. Die beiden DozentInnen erläutern dies aus ihrer jeweiligen Perspektive. Erweitern Sie Ihren Blick auf diese teils kontroverse Thematik und erhalten Sie einen kompetenten Umgang für Ihre Praxis.

Wann?
20.5.19 | 16-20 Uhr
Wer?
Bianca Bräulich und Peer Cremer

Wie viel?
110 €

Anmeldung zu den Fortbildungen

Katrin Grützmacher
und Ulrike Peter
Telefon 0421-5374769
mcolleg@martinsclub.de

Umfassende Infos über Inhalte, Dozenten/-innen etc. auf der Webseite:

www.mcolleg.de

Konfliktgespräche lösungsorientiert führen

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen im Umgang mit Konflikten durch eine strukturierte Gesprächsführung und fundiertes Wissen über die Anatomie eines Konfliktes. Durch den Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmenden und die Arbeit an konkreten Fallbeispielen nehmen Sie Handlungsoptionen für die Vermittlung im Konflikt mit.

Wann?
24.5.19 | 9-16 Uhr
Wer?
Ulrike Diedrich
Wie viel?
160 €

Systemisch-lösungsorientiertes Arbeiten

In der systemisch-lösungsorientierten Beratung besteht die zentrale Grundannahme, dass jeder Mensch mit seinen individuellen Ressourcen eigene Ziele und Lösungen entwickeln kann. Auf dieser Grundlage vertiefen Sie Ihr Wissen zu konkreten Methoden der Gesprächsführung, mit denen Sie als Beraterin oder Berater diesen Prozess begleiten können.

Wann?
24.5.19 | 15-17:30 Uhr
25.5.19 | 9-15 Uhr
Wer?
Tanja Kaller
Wie viel?
195 €

Schnittstellen SGBV, SGB IX, SGB XI und SGB XII

In der Praxis sind auch nach Einführung der Pflegestärkungsgesetze I-III, des neuen Pflegebedürftigkeitsbegriffs und des Bundesteilhabegesetzes (BTHG) die Herausforderungen bei der Kombination und Abgrenzung der Leistungen noch nicht vollständig beseitigt. In der Veranstaltung wird ein Zwischenresümee zur Umsetzung gezogen und strategische Folgen aufgezeigt.

Wann?
17.6.19 | 10-14 Uhr
Wer?
Kurt Ditschler
Wie viel?
110 €

Text: Marco Bianchi | Fotos: Frank Scheffka

Von Loops, Beats und Samples

Ungewohnte Klänge aus dem Garten Eden

„Garten Eden 2.0, so nennt sich die Jugendkirche in Gröpelingen. Dort findet ein neues Angebot des Martinsclub statt. Das möchte ich mir einmal genauer anschauen. Als Musik-Fan bin ich besonders gespannt, was die Teilnehmer da so zaubern.

Als ich den Raum betrete, ist zunächst alles ruhig. Ich finde eine entspannte Stimmung vor. An 2 Laptops wird konzentriert mit Kopfhörern gearbeitet. ‚Darf ich mal reinhören?' – ‚Klar!' Joshua reicht mir seine Kopfhörer. Ich bin durchaus beeindruckt. Eine coole Soundschleife mit Gesang und sattem Bass dringt an meine Ohren. Da muss man einfach (Achtung Wortwitz!) taktvoll mit dem Kopf nicken!

Oliver hat offenbar auch schon recht viel gearbeitet. Was ihm am besten gefallen hat? ‚Gitarre spielen!' kommt es wie aus der Pistole geschossen. Aha! Das ist mein Stichwort, mir jetzt den Aufnahmeraum im Keller anzugucken. Dort ist einiges los. Denn auch für elektronische Musik müssen die Klänge erst einmal produziert werden. Zum Beispiel mit einer Gitarre oder mit einer Zeile Gesang. Auch ein Plattenspieler wird benutzt, um Teile von Hip Hop-Liedern oder ganz bestimmte Sounds zu erhalten.

Handgemachte Beats von Betreuer Marco Steinmüller.

Beats checken und Loops basteln: Erik Schorr (links), Miriam Meisner, Melvin Gründel und Oliver Tuhy.

Alle diese Zutaten werden hier aufgenommen und mit einem Sampling-Gerät in neue Musik eingebaut. Das passiert dann digital. Aus vielen verschiedenen Musikteilen wird am Computer ein neues Musikstück zusammengefügt. So wird fleißig gewerkelt. Miriam zupft an einem Kontrabass, der um einiges größer ist als sie selbst. Pascal arbeitet mit einem Computer, auf dem ein kompliziertes Mischpult zu sehen ist. Und Tim drischt währenddessen auf das Schlagzeug ein. Unterstützt werden alle Teilnehmer von unseren Auszubildenden Erik, Tom und Melvin.

Mein Besuch war eine sehr bereichernde Erfahrung. Ich bekomme eine Vorstellung davon, dass viel Handgemachtes in elektronischer Musik steckt. Einfach nur auf ein oder zwei Knöpfe drücken, das reicht nicht. Vielmehr haben alle die Möglichkeit, mit digitalen Hilfsmitteln Musik zu machen. Dabei können sie ihre eigenen Ideen einfließen lassen. Das ist gelebte Teilhabe und irgendwie auch Magie.“ ■

Hochkonzentriert: Tom Nerz (links) und Tim Radecke.

Melvin Gründel und Miriam Meisner meinen: „Wir brauchen mehr Bass!"

Was heißt das?

Beats = englisch für Schläge: wiederholte Schläge auf ein Rhythmus-Instrument, z. B. Schlagzeug

Sample = englisch für Stichprobe, Auswahl: Ausschnitt aus einer Tonaufnahme

Loop = englisch für Schleife, Kringel: ein Tonausschnitt, der in Schleife sehr oft hintereinander abgespielt wird

Möchten Sie mehr über unsere Jugendangebote erfahren?
Dann sprechen Sie mich an:
Marco Bianchi: 0421-5374750
jugend@martinsclub.de

Text und Fotos: Nikolai Goldschmidt, Bremer Jugendring

Plastiktüten, offene Grenzen und gemeinsames Geld

Nikolai Goldschmidt vom Bremer Jugendring über die Europäische Union und warum es wichtig ist, zu wählen

Was ist eigentlich diese Europäische Union (EU) und was habe ich damit zu tun?

Hand aufs Herz, wie oft hörst Du etwas von der EU? Und was verstehst Du dann von dem, was gesagt wird? Zum Beispiel in den Nachrichten oder im Internet? Wahrscheinlich nicht so viel. Manchmal hören wir vielleicht etwas über ein Verbot von Plastiktüten. Oder, dass Dänemark seine Grenzen zu Deutschland wieder kontrolliert. Aktuell ist auch viel vom „Brexit" die Rede. Großbritannien möchte aus der EU austreten. Viele Briten wollen das aber nicht. Die Verhandlungen über den Austritt sind noch nicht abgeschlossen. Es ist nicht leicht, da den Überblick zu behalten.

Noch schwerer ist es, sich eine Meinung zu bilden. Und nun wird es noch komplizierter: Denn das EU-Parlament wird neu gewählt. Die Bürger aus allen Mitgliedstaaten wählen das Parlament. Das betrifft insgesamt etwa 380 Millionen Menschen. Diese wichtige Wahl findet in Deutschland am 26. Mai 2019 statt. In den anderen Ländern wird vom 23. bis zum 26. Mai gewählt.

Nikolai Goldschmidt vom Bremer Jugendring.

Wofür stehen die Europäische Union und ihr Parlament?

Die Europäische Union ist ein Zusammenschluss von derzeit 28 Ländern in Europa. Nach dem 2. Weltkrieg wurde etwas Einzigartiges beschlossen. Es sollte nie wieder Krieg in Europa geben. Deshalb wurden Verträge für eine wirtschaftliche Zusammenarbeit geschlossen. Der Gedanke war, dass durch den Handel untereinander eine Gemeinschaft entsteht. Denn wer miteinander handelt, bekämpft sich nicht. Die Idee hat funktioniert. Zwischen den Gründungsstaaten herrscht nun schon so lange Frieden, wie niemals zuvor.

Die Zusammenarbeit ist längst nicht mehr nur in der Wirtschaft zu finden. Sondern mittlerweile auch im Umweltschutz. Genauso, wie in sozialen Fragen oder auch in einer gemeinsamen Außenpolitik. Das Besondere an der EU ist dabei ihre Möglichkeit, etwas zu entscheiden. Sie darf nämlich in einigen Fällen mehr entscheiden, als die einzelnen Länder. Das ist einzigartig auf der Welt. Deshalb kommt es, dass in Deutschland auf Zigarettenschachteln ekelige Bilder gedruckt werden. Das hat die EU als Abschreckung gegen das Rauchen festgelegt.

Und was heißt nun, die EU hat entschieden?

Das passiert tatsächlich zu einem großen Teil im EU-Parlament. Und das wird ja in diesem Mai neu gewählt. Dort wird über Gesetze entschieden. Das Parlament hat über 700 Abgeordnete. Es hat seinen Sitz in Brüssel und Straßburg. Die Abgeordneten werden über ihre Parteien gewählt. Ganz so, wie wir zum Beispiel

Jugendliche können sich beim Bremer Jugendring über Europa informieren. Zum Beispiel vom 28. bis 31. März 2019 bei der Veranstaltung „Take V".

auch die Personen im Bundestag über die Parteien wählen dürfen. Dazu erstellen die Parteien, Listen von Personen, die gewählt werden können.

Als Wählerin und Wähler haben wir am 26. Mai die Möglichkeit, eine Partei auszusuchen. Die Parteien können dann wiederum Abgeordnete ins Parlament schicken. Und zwar so viele, wie sie Stimmen in Prozent erhalten haben. Die vielen Parteien, die zur Auswahl stehen, haben unterschiedliche Ziele für die Zusammenarbeit in der EU. Einige wollen zum Beispiel, dass noch mehr für den Klimaschutz getan wird. Andere wiederum wollen, dass Steuern für Facebook und Google (Stichwort: „Digitalsteuer") erhoben werden. Und wiederum andere wollen die EU sogar ganz abschaffen.

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns genau überlegen, welche Partei wir wählen. Wir müssen genau schauen, welche politische Richtung am ehesten auf uns zutrifft. Eine gute Möglichkeit, sich zu orientieren, gibt zum Beispiel der Wahl-O-Mat. Oder auch die App Wahlswiper. Den Wahl-O-Mat findet man auf der Internetseite: **www.wahl-o-mat.de**.

Bietet Orientierungshilfe: Der Wahl-O-Mat.

Meine Meinung:

Die EU ist kompliziert, klar, und sie ist groß und undurchsichtig. Da fällt es schwer zu verstehen, wer was entscheidet. Und ob das alles so gut ist. Aber die EU ist auch ein Friedensprojekt. Sie ermuntert junge Menschen, zu reisen. Dabei schafft sie so etwas wie eine gemeinsame große Heimat. In viele Länder können wir einfach reisen und mit dem Euro bezahlen. Das finde ich sehr wertvoll!

Aber auch wenn ich genauer hinschaue, ist es gut, dass wir europäisch zusammenarbeiten. Viele Themen wie die Klimapolitik, die Energiepolitik oder der Verbraucherschutz lassen sich nur über Grenzen hinweg anpacken. Es ergibt keinen Sinn, dass jedes Land allein vor sich hin „muddelt". Deswegen und auch aus vielen weiteren Gründen bin ich ein Pro-Europäer. Und die Wahlen für das Parlament am 26. Mai nutze ich, um meine Einstellung auch zu zeigen. Ich wähle dann eine Partei, die weiter die EU in diesem Sinne ausbauen möchte.

Übrigens:

Der Bremer Jugendring macht ganz viel zur Europapolitik. Zum Beispiel veranstalten wir Dialoge mit Politikerinnen und Politikern. Und ganz aktuell gibt es ein großes Planspiel zur EU-Wahl. Es heißt „Take V" – das ist englisch und heißt übersetzt „Nimm fünf". Dort werden wir spielend eintauchen in die spannende Welt der EU. Die Konferenz Take V findet vom 28. bis 31. März statt, komplett barrierefrei und umsonst! ■

Text: Benedikt Heche, Gabriele Becker | Illustrationen: Andrea Birr

Das „Social Media – ABC“

Das Internet ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Mobile Geräte wie Smartphones oder Tablets benutzen wir täglich. Durch den Gebrauch schleichen sich viele neue Begriffe in unsere Sprache ein. Das m erklärt die wichtigsten:

APPS

Apps sind Programme, die man auf seinem mobilen Gerät installieren kann. Diese Programme ermöglichen ganz verschiedene Funktionen. Es gibt zum Beispiel Apps zum Fotografieren, Spielen oder Nachrichten schreiben. Zudem ersetzen Apps den Gebrauch von Internetseiten. Sie sind übersichtlicher und leichter zu bedienen. Es gibt Apps für Facebook, Spiegel Online, Spotify und viele andere Internetdienste.

BLOG

Ein **Blog** ist so etwas wie ein Tagebuch, das im Internet geführt wird. Die Autoren nennt man Blogger. Sie schreiben über Essen, Reisen, ihre Familien und vieles mehr. Viele Blogger verwenden auch Fotos und Videos für ihre Geschichten.

CLOUD

Die **Cloud** ist ein riesiger Speicherplatz im Internet. Hier kann man Dateien hochladen, wie zum Beispiel Texte oder Fotos. So kann man von überall darauf zugegriffen. Die einzige Bedingung ist eine Internetverbindung. Die bekanntesten Speicherplätze sind Dropbox, iCloud und Google Drive.

EMOTICON

Emoticon oder **Emoji** steht für Emotion Icon. Das sind Smileys und Bilder, die auf der Tastatur gespeichert sind. Viele Menschen benutzen Emoticons in ihren Textnachrichten. Damit drücken sie Gefühle aus oder ersetzen Worte.

FACEBOOK

Facebook ist das weltweit größte soziale Netzwerk. Knapp 1,5 Milliarden Menschen sind darüber vernetzt. Sie benutzen die Plattform zum Beispiel, um Freunde zu finden. Es gibt jedoch noch viele andere Funktionen. Man kann Nachrichten schreiben, Bilder und Videos teilen oder zu Veranstaltungen einladen. Auch Unternehmen benutzen Facebook. Sie benutzen die Plattform, um für ihre Produkte zu werben.

FOLLOWER

Ein **Follower** oder Fan abonniert in sozialen Netzwerken bestimmte Seiten oder Personen. Dadurch bekommt er immer die neuesten Meldungen. Zum Beispiel von seiner Lieblingsmannschaft oder seinem Star. Ob man nun Fan oder Follower ist, hängt von der Plattform ab. Auf Facebook wird man durch ein “Gefällt mir” zum Fan. Auf Twitter zum Follower. Auf YouTube heißt es Abonnent. Dieselbe Sache bekommt also verschiedene Namen. Je nachdem, wer den Dienst anbietet.

GEFÄLLT MIR/LIKE

Bei Facebook kann man Beiträge mit **„Gefällt mir“** bewerten. Dann geht der berühmte Daumen nach oben. Damit drückt man aus, dass man einen Beitrag gut findet. So sorgt man dafür, dass sich ein Beitrag weiterverbreitet.

GOOGLE

Google ist die größte Suchmaschine im Internet. Dort findet man wirklich alles. Man trägt in das Textfeld ein, was man sucht. Zum Beispiel Reisen. Schon bekommt man viele Informationen zum Thema Reisen. Mit digitalen Landkarte auf Google Maps, kann man sich jeden Weg anzeigen lassen. Verlaufen ist damit fasst nicht mehr möglich.

HASHTAG

Ein Wort wird zum **Hashtag**, indem man eine Raute davorsetzt. Eine Raute ist dieses Zeichen: #. Ein Hashtag ist zum Beispiel: #martinsclub. Der Hashtag färbt sich automatisch blau. Wenn

man darauf klickt, findet man andere Beiträge mit dem gleichen Hashtag. Bei Twitter und Instagram spielen Hashtags eine große Rolle.

INFLUENCER

Influence ist ein englisches Wort. Übersetzt heißt es „beeinflussen". Man spricht von **Influencern**, wenn Menschen in sozialen Netzwerken sehr viele Follower haben. Ihre Inhalte haben also einen großen Einfluss auf die Nutzer. Manche Influencer erreichen mit einem Beitrag sogar mehrere Millionen Menschen. Sie sind richtige Berühmtheiten. Besonders für Unternehmen sind sie interessant. Sie bezahlen Influencer dafür, dass sie Produkte in ihre Beiträge einbinden. Influencer müssen solche Beiträge als Werbung kennzeichnen. Mit dieser Werbung verdienen manche Influencer sogar ihren Lebensunterhalt.

INSTAGRAM

Instagram ist ein soziales Netzwerk. Hier bestehen die Beiträge aus Fotos und kurzen Videos. Mit der Instagram-App können die Nutzer Fotos machen. Sie können die Fotos bearbeiten und mit allen anderen Nutzern teilen. Besonders beliebt sind die sogenannten Filter. Diese kann man über die Bilder legen, damit sie ganz besonders aussehen. Vor allem Jugendliche und junge Erwachsene nutzen Instagram.

PODCAST

Podcasts sind beliebte Hörformate. Sie sind eine Mischung aus Radio und Blog. Sie werden wie Radiosendungen aufgenommen, sind aber jederzeit abrufbar. Es gibt Podcasts zu wirklich allen Themen. Von A wie Architektur bis Z wie Zeitgeschichte wird jeder Geschmack bedient. Es gibt Apps, auf denen Podcasts zum Herunterladen angeboten werden. Auf dem eigenen Smartphone kann man sie sich dann anhören.

SHITSTORM

Manchmal folgt auf einen Beitrag eine negative Kettenreaktion im Internet. Das bedeutet: Ganz viele Menschen schreiben einen bösen Kommentar zu diesem Beitrag. Sie beleidigen den Verfasser häufig auch persönlich. Diese Reaktionen werden dann als **Shitstorm** bezeichnet. Shitstorms finden häufig in sozialen Netzwerken statt. Zum Beispiel bei Facebook oder Twitter. Man kann sich gegen grobe Beleidigungen wehren, indem man die Polizei benachrichtigt.

TEILEN (SHARE)

Teilen bedeutet das Weitergeben bzw. Empfehlen eines Beitrages. Bei Facebook gibt es dafür einen extra Schaltknopf, einen sogenannten Button. Damit kann man einen guten Beitrag an seine Freunde schicken.

TWITTER/TWEET

Twitter ist ebenfalls ein soziales Netzwerk. Im Vergleich zu Facebook oder Instagram liegt der Schwerpunkt auf aktuellen Nachrichten. Vor allem Politiker, Unternehmen und Journalisten nutzen Twitter für ihre Kommunikation. Sie veröffentlichen ganz kurze Textnachrichten, um ihre Meinung zu sagen. Diese kurzen Textnachrichten heißen **Tweets**. Sie dürfen nicht länger als 280 Zeichen sein.

YOUTUBE

Das Video-Portal **Youtube** wurde 2005 gegründet. Hier können Videos frei eingesehen und hochgeladen werden. Neben selbst gedrehten Videos von YouTube-Nutzern können auch Filme, Konzertmitschnitte, Werbefilme oder Dokumentationen angeklickt werden. Youtube ist weltweit der größte Speicherort für Videos. ■

Text und Fotos: Viktoria Hausmann

Auf dem Weg nach Murano: Die Pinkpaddlerinnen dürfen die kürzere Strecke wählen. Aber auch 24 Kilometer sind anstrengend.

Vogalonga in pink

„Dieser Sport, das Paddeln, ist anstrengend. Aber die Gemeinsamkeit hilft. Wir sitzen wortwörtlich alle in einem Boot."

Viktoria Hausmann, freie Lektorin

Noch immer bekommen etwa 70.000 Frauen jährlich die Diagnose Brustkrebs. Für viele beginnt damit eine Zeit voller Angst, Trauer, Wut und Hoffnung. Und die traumatischen Erlebnisse wirken oft noch lange nach. Da tut es gut, mit anderen in einem Boot zu sitzen, weiß die Autorin Viktoria Hausmann.

„Den Flyer hatte ich im Café am Hafen mitgenommen. Das Projekt klang interessant, die Gruppe sah nett aus. Angerufen habe ich dann doch nicht...

Auf der Suche nach einer Selbsthilfegruppe wurde ich positiv überrascht. Ich fand in Wiesbaden ein gutes Angebot. Und schon bald ging ich zu einem ersten Treffen. Wir sprachen viel über Ängste und den Umgang damit. Behandlungsmöglichkeiten waren natürlich auch Thema sowie Empfehlungen und vieles mehr. Die Zusammenkünfte waren sehr angenehm und zugewandt. Das ist etwas, was man bei der Behandlung manchmal schmerzlich vermisst. Auch Lachen konnten wir miteinander. Eine der Frauen erzählte, dass sie beim Paddeln gegen Brustkrebs mitmacht. Dadurch schöpft sie eine Menge Kraft. Hatte ich davon nicht mal auf einem Flyer gelesen?

Farbenpracht und venezianische Feierlaune: Unterwegs und beim Start auf dem Canale Grande in Höhe des Markusplatz (rechts) wird das Fahren nur mit Muskelkraft gefeiert.

Also gehe ich mit. Mit einem pinken Drachenboot paddeln wir im Hafen von Wiesbaden. Das liegt übrigens im wunderschönen Rheingau. Passend zu unserem Boot nennen wir uns die „Pinkpaddlerinnen".

Gegen alle Widerstände doch zum Training aufraffen – das tut gut! Den Schmerzen, der Erschöpfung oder dem Berufsverkehr zu trotzen, ist wunderbar. Dieser Sport, das Paddeln, ist anstrengend. Aber die Gemeinsamkeit hilft. Wir sitzen wortwörtlich alle in einem Boot. Wir alle sind auf die eine oder andere Weise eingeschränkt. Das macht die Anstrengung leichter. Auch für diejenigen, die weniger Kraft und Erfahrung haben. Sie können es hinten im Boot etwas ruhiger angehen lassen. Nach dem Training sprechen wir manchmal über unsere Krankheit. Aber das steht nicht im Mittelpunkt.

Weil wir auch an Regatten teilnehmen, üben wir das Fahren auf Zeit. Einmal im Jahr stimmen wir ab, an welchen Wettkämpfen wir teilnehmen wollen. Einige Frauen können nur mit dem rechten Arm paddeln. Bei anderen funktioniert das nur mit links. Interessant ist, dass häufiger die linke Brust vom Brustkrebs betroffen ist. Warum das so ist, weiß bis heute niemand. Das bedeutet für uns, dass oft mehr Frauen auf der rechten Seite sitzen. Um zu vermeiden, dass sich das Boot neigt, kommt Karlchen mit. Das ist kein Mann, sondern ein mit Wasser gefüllter Kanister.

Wir paddelten beeindruckende Regatten. Wir begegneten tollen Frauen aus aller Welt. Der absolute Höhepunkt war aber die Vogalonga in Venedig: Der Startschuss ist für 9 Uhr geplant. Mit einem Kanonendonner geht es los... Trommelschlag um Trommelschlag...

Alle paddeln im Takt. Das pinke Drachenboot bewegt sich gleichmäßig vorwärts. Alle Paddlerinnen, unsere Trainerin und auch die Trommlerin sind pink gekleidet. Die erste Aufregung legt sich schnell. Und nun überwiegen Freude und Staunen über die tollen Boote und Verkleidungen. Die Stimmung in der Stadt ist wunderbar. Auch wir werden sehr freundlich angefeuert. „Belissimo", ruft uns eine alte Dame von der Brücke aus zu. Wir genießen die tolle Stimmung. Und schließlich kommen wir erschöpft, aber glücklich ans Ziel. Das köstliche Eis und eine ausgiebige Pause haben wir uns verdient. Was für ein unvergesslicher Tag! Es war ein wunderschönes Erlebnis für uns alle. Und für mich hat sich ein lange geträumter Traum erfüllt. ■

Gegründet wurde „Paddeln nach Brustkrebs" in Deutschland im Jahr 2010. Hanne Braselmann hatte die Idee bei einem Besuch in Kanada kennen gelernt. Dort kam sie in Kontakt mit der „Pinkpaddlerinnen-Bewegung". Mittlerweile gibt es mehr als 20 Teams in Deutschland.

Vogalonga: Ist ein Ruderwettkampf, der alljährlich am Pfingstsonntag in Venedig stattfindet. Es können alle Bootsklassen teilnehmen, die mit Muskelkraft bewegt werden. Zu sehen sind zum Beispiel Drachenboote, Kanus oder auch Gondeln.

www.paddeln-gegen-brustkrebs.de
Flüsterpost e.V. – Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern
www.kinder-krebskranker-eltern.de

Text: Gabriele Becker | Fotos: Frank Scheffka, Frank Pusch

ABSTRAMPELN UND

Fortsetzung von Seite 11

Arbeiten im Kollektiv

Cordel und Tobi sind Radkuriere bei fahrrad express. Das machen sie schon seit einigen Jahren. Als Studenten haben sie bei Bremens ältestem Radkurierdienst angefangen. Inzwischen sind die beiden Miteigentümer. Denn seit dem 1. Mai 2018 ist der Betrieb ein Kollektiv. Das bedeutet, alle etwa 20 Radkuriere sind an dem Unternehmen beteiligt.

Eine Schicht als Kurier dauert 5 Stunden. In der Zeit fahren sie auf Rennrädern von Stopp zu Stopp durch Bremen. Da kommen 40 bis 80 Kilometer zusammen. „Von Anfang an fand ich es gut, dass ich für meinen Sport bezahlt werde", berichtet Cordel. „Die Leute sind hier super und die Atmosphäre auch. Heute ist es klasse, dass uns der Laden gehört. Wenn man beteiligt ist, engagiert man sich noch mal anders". Der Weg in die Selbstständigkeit war schwierig. Dienstpläne mussten geschrieben werden. Und sie mussten einen Überblick über Einnahmen und Ausgaben behalten. Der Gründer von fahrrad express, Matthias Gertzen, hat ihnen dabei geholfen.

Heute entscheiden alle gemeinsam. Daneben gibt es unterschiedliche Versammlungen und Arbeitsgruppen. „Meistens kommt eine gute Lösung auf den Tisch", sagt Tobi. Er denkt, dass auch in Bremen Fahrverbote für Autos kommen werden. „Uns allen ist eine autofreie Stadt wichtig.", meint er. „Je mehr die Menschen umdenken, desto stärker werden sie auf Fahrradkuriere setzen." Cordu und Tobi gehören nicht zur klassischen Kurierszene. Bei der Kleidung darf beim fahrrad express jeder sein Outfit frei wählen. Cordel trägt noch eine kurze Jeans über der Fahrradhose. „Das Wetter ist eine Frage der Klamotte", lacht sie. Auf die Frage, ob Helm oder nicht, sind die beiden sich nicht ganz einig. Cordel hatte schon mal einen Unfall und trägt immer Helm. Tobi sieht das anders: „Bremen ist an vielen Stellen gut zum Radfahren. Mit der Zeit lernt man die Straße gut kennen. Ich fahre immer zurückhaltend und hatte noch nie Kontakt mit einem Auto. Das darf einem einfach nicht passieren!"
Infos unter: **www.fahrradexpress.net**

Das Wetter ist eine Frage der Klamotte! Fahrradkurierin Cordel hat ihren Sport zum Beruf gemacht. Seit 2018 ist sie im Kollektiv Mitinhaberin vom fahrrad express.

FIT MACHEN

Ein ganz normaler Fahrrad-Shop

„Zu uns kommen die Kunden ganz unvoreingenommen. Manche wissen gar nicht, dass hier Menschen mit Beeinträchtigung arbeiten. Jeder wird voll akzeptiert", erzählt Joachim Hagedorn.

Gemeinsam mit Rüdiger Villbrock leitet er den Fahrrad-Shop der Werkstatt Bremen in Hemelingen. Beide haben Zweiradmechaniker gelernt und anschließend eine pädagogische Zusatzausbildung gemacht. Diese Ausbildung nennt sich Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung (FAB). „Wir sind ein Fahrradladen wie jeder andere auch", erklärt Rüdiger Villbrock. Hier wird repariert, beraten und verkauft. Am besten verkaufen sich natürlich die E-Bikes. Eine Verkaufshalle ist damit schon gut gefüllt, denn bald ist Frühling.

„Wir sind nicht so sehr von den Jahreszeiten abhängig wie andere Fahrradgeschäfte. Zum Beispiel reparieren wir Räder für große Firmen. Da ist immer was zu tun." Im Hemelinger Fahrrad-Shop arbeiten 16 Menschen mit zumeist seelischen Beeinträchtigungen. Handwerkliches Geschick und Verständnis für die Mechanik eines Zweirades müssen sie auf jeden Fall mitbringen. Dass immer öfter E-Bikes repariert werden müssen, macht die Arbeit ziemlich anspruchsvoll. „Das ist schon fast wie beim Auto", lacht Rüdiger Villbrock. Er selbst ist fasziniert von Fahrrädern. Wenn es nach ihm ginge, könnte man auf Autos komplett verzichten. In diesem Sommer will er zusätzlich zu seinem Trecking-Rad noch ein E-Bike anschaffen. Ganz so weit ist sein Kollege Joachim Hagedorn noch nicht: Der Motorradfahrer geht auch gern zu Fuß. Ein Fahrrad besitzt er nicht!

www.werkstatt-bremen.de

Ein ganz normaler Fahrradladen: Joachim Hagedorn (links) und Rüdiger Villbrock leiten den Fahrrad-Shop der Werkstatt Bremen in Hemelingen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Fahrrad kaputt? Keine Ahnung vom Reparieren? Kein Problem!

Im Hof des Kulturzentrums „Die Friese" in der Friesenstraße haben die Freischrauber ihre Selbsthilfewerkstatt. Hier kann man sein Fahrrad mit Unterstützung wieder selbst fahrtauglich machen. Passendes Werkzeug, gute Tipps und nette Leute sind ausreichend vorhanden. **Übrigens:** Die Freischrauber leben von Spenden, um neue Werkzeuge, Verschleißteile und alte Fahrräder zu besorgen. Auch nicht mehr gebrauchte Drahtesel werden gern genommen.

www.freischrauber.blogsport.de →

Freischrauberinnen in der Werkstatt im ¼.

Text: Marco Bianchi, Gabriele Becker | Fotos: Frank Scheffka, Frank Pusch

PENDELN MIT PEDALEN ...

Frank Oetjen wohnt in Delmenhorst und arbeitet in Bremen. Das ist erstmal nichts Besonderes. Aber seinen Weg zur Arbeit legt er jeden Tag mit dem Rad zurück. Und anders als andere radelt er bei Wind und Wetter!

Herr Oetjen, warum fahren Sie so einen langen Weg mit dem Rad?
Ich bin früher immer mit dem Zug nach Bremen gefahren. Irgendwann hatte ich dazu keine Lust mehr. Es gab nämlich immer Verspätungen oder Ausfälle. Auch die Hetze, immer pünktlich am Bahnhof sein zu müssen, war schrecklich. Darum bin ich zuerst nur abends mit dem Rad nach Hause gefahren. So konnte ich den Kopf frei bekommen. Dann auch morgens. Mit dem Rad zur Arbeit – für mich ein echter Luxus. Wer kann schon vor und nach der Arbeit ausgiebig Sport treiben? Man ist bei Arbeitsbeginn entspannt und topfit. Und wenn man abends zu Hause ist, ist der Arbeitsalltag wieder verschwunden.

Mögen Sie keine Autos?
Geht so. Man stellt aber auch immer wieder fest, dass Autofahrer nur selten auf uns Fahrradfahrer achten. Manche sind sogar aggressiv. Ansonsten muss man abends besonders gut aufpassen. Durch die Dunkelheit ist das Risiko größer, von einem Auto angefahren zu werden. Eigentlich ist das Fahrradfahren total entspannend, man muss nur aufmerksam sein...

Welchen Weg nehmen Sie von Delmenhorst in die Stadt?
Ich fahre seit etwa 10 Jahren bei jedem Wetter zur Schlachte. Neuerdings fahre ich auch regelmäßig nach Bremen-Nord. Wenn ich nach Vegesack fahre, nehme ich die Fähre in Lemwerder. Nach Marßel nehme ich den Weg über die Stadt. Hin und wieder mache ich mit einem Kollegen noch einen kleinen Umweg. Dann fahren wir nach Feierabend eine entspannte Runde um den Werdersee. Denn wir brauchen frische Luft und Bewegung.

Was war die weiteste Strecke, die Sie während einer Tour zurückgelegt haben?
In meiner Freizeit bin ich Strecken bis zu 100 Kilometer gefahren. Dafür benutze ich dann mein Rennrad. Hört sich viel an, ist es aber nicht. Man fährt ja schnell. 3,5 bis 4 Stunden, dann ist man am Ziel. Ansonsten ist der Weg nach Marßel mit 33 km meine längste Standardstrecke.

Und nun die „Rädchen-Frage“: Welches Rad fahren Sie?
Ich fahre ein cooles Trekkingrad. Das Besondere daran ist der Riemenantrieb. Damit muss ich keine Kette mehr ölen. Und die Hände werden auch nicht schmutzig. Außerdem hat man weniger Verschleiß. Nur noch alle 25.000 Kilometer muss der Riemen gewechselt werden.

Frank Oetjen fährt bei Wind und Wetter mit dem Fahrrad zur Arbeit.

...ABER SICHER!

Haltet den Dieb!

Die Bremer Polizei bringt es ans Licht: 4.901 Fahrräder wurden 2017 in Bremen gestohlen. In ganz Deutschland sind es jedes Jahr sogar über 350.000.

Die wirkliche Zahl ist wahrscheinlich noch viel höher. Denn nicht jeder meldet den Diebstahl auf der Wache. Die Chance, dass das etwas bringt, ist nämlich sehr gering: Nur 4 Prozent der Diebstähle werden am Ende aufgeklärt.

Was hilft, damit das geliebte Rad nicht geklaut wird? Auf alle Fälle erstmal ein gutes Schloss. Hier sollte man sich am besten von einem Fahrradhändler beraten lassen. Der Allgemeine Deutsche Fahrrad Club (ADFC) vermutet, dass jedes sechste Bike falsch abgeschlossen wird. Wie es richtig geht? Diebe haben es schwer, wenn das Vorder- und auch das Hinterrad gesichert sind. Auch das Parken an hellen, belebten Orten ist ein hilfreicher Tipp.

Wer noch mehr will, kann seinen Drahtesel mit einem Code versehen lassen. Seit Januar 2018 geht das an der ADFC Radstation am Hauptbahnhof. Und so funktioniert das: Ein Code wird in den Rahmen der Fahrräder geprägt. Hinter diesem Code verbergen sich der Namen und die Adresse des Fahrradbesitzers. Wenn die Polizei also ein gestohlenes Rad entdeckt, weiß sie, wem es gehört. Diese Codierung soll Diebe abschrecken.

In der Radstation am Hauptbahnhof kann man sicher parken.

Die Wiege des ADFC

In Bremen wird das Fahrrad auch in Zukunft Vorfahrt haben. Nicht zufällig ist die Stadt die Wiege des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC). Der Verein hat hier zum Beispiel eine Fahrradschule. Da können alle Menschen lernen, auf 2 Rädern mobil zu sein. Auch die Fahrradstation am Hauptbahnhof wird vom ADFC betrieben. Hier dreht sich alles um das Rad: Neben sicheren Parkplätzen für das Lieblingsgefährt gibt es Fahrräder und E-Bikes zu leihen und zu kaufen. Und wenn es nicht mehr weitergeht, dann hilft das Werkstattteam vom ADFC.

www.adfc.de →

adfc Bremen

Text: Annica Müllenberg | Fotos: WfB / BIKE IT!

DIE KURVE KRIEGEN ...

Parcours übers Parkett

Was denken sie, wenn sie den Begriff „Altbaukriterium" hören? Wahrscheinlich nicht, dass es sich dabei um ein Radrennen handelt.

Vorstellen muss man sich das so: Durch eine Wohnung schlängelt sich ein Radler. Er zwängt sich durch schmale Flure und enge Kurven. Die Strecke führt durch Küche und Wohnzimmer. Ziel ist es, nicht den Boden zu berühren. Wer in 2 Minuten die meisten Runden fehlerfrei fährt, gewinnt. Die Technik ist dabei wichtiger als schnelle Beine. In den Regeln steht: Keine Stützräder oder Motoren, keine Einräder und Tandems. Gefahren wird 2 Minuten rechtsherum und danach 2 Minuten linksherum. Ansonsten sind bei der Auswahl der Räder keine Grenzen gesetzt. Die Idee stammt von einem Österreicher. Er veranstaltete den Wettbewerb erstmals in einer Altbauwohnung in Graz. Deshalb der Name „Altbaukriterium". Mittlerweile findet der Wettbewerb auch in Kneipen, Cafés und anderen Räumen statt. ■

www.bremen.de/bike-it

Vor allem Können ist beim Altbaukriterium gefragt. Auf der Strecke durch Wohnungen, Ausstellungen oder Cafés dürfen die Fahrer den Boden nicht mit den Füßen berühren.

Vorpremiere des Films „Das Märchen von der Inklusion" im Kino 46. Der Landesbehindertenbeauftragte Dr. Joachim Steinbrück diskutierte im Anschluss mit dem Publikum.

Das Märchen von der Inklusion

Eine filmische Bilanz nach 10 Jahren UN-Konvention

Märchen handeln von Menschen, die für ihr Glück kämpfen. Tapfer überwinden sie alle Widerstände. Für ihre Mühen werden sie am Ende belohnt.

Über persönliche Geschichten voller Widerstände berichtet Hannah Möllers in einer Fernseh-Dokumentation. Sie hat den Titel: „Das Märchen von der Inklusion". Die Reporterin fragt darin, wie es um die Inklusion in Deutschland steht: Die Vorlage für die Dokumentation liefert die UN-Behindertenrechtskonvention. Das Gesetz, das allen Menschen die gleichen Rechte sichert, hat Jubiläum. 10 Jahre ist es mittlerweile in Deutschland gültig.

Hannah Möllers hat sich in Schulen und auf dem Arbeitsmarkt umgesehen. Sie wollte wissen, ob Menschen mit Beeinträchtigung wirklich gleichberechtigt sind. Die Probleme werden in Gesprächen mit vielen Betroffenen deutlich. Zum Beispiel überfordert der sogenannte inklusive Unterricht viele Lehrer. Zu schnell und ohne gute Konzepte sei die Umstellung passiert. Und ab der 10. Klasse wird getrennt. Jugendliche mit einer geistigen Behinderung landen fast immer in einer Werkstufe. Dort sind die Schüler mit Beeinträchtigung unter sich und die Inklusion ist vorbei.

Zahlen belegen zudem die langsame Entwicklung. Laut Gesetz haben alle Schüler das Recht, auf eine Regelschule zu gehen. Bundesweit besuchen jedoch 60 Prozent aller Schüler mit Hilfebedarf eine Förderschule. Und der Arbeitsmarkt? In Deutschland haben 10 Prozent aller Menschen eine schwere Behinderung. Unternehmen sollen aber nur 5 Prozent ihrer Arbeitsplätze mit Schwerbehinderten besetzen. Und diese geringe Quote wird noch nicht einmal erfüllt. Denn Arbeitgeber können sich freikaufen und zahlen lieber eine Strafe.

Trotz vieler Baustellen geht es aber auch anders. Die Dokumentation zeigt einige gelungene Beispiele für Inklusion. Es kann in der Schule und auch bei der Arbeit funktionieren. Dahinter steht jedoch ein großer Einsatz aller Beteiligten. Und die Geschichten haben eines gemeinsam. Inklusion kann nur dann gelingen, wenn bestehende Zustände verändert werden.

Hannah Möllers erzählt in ihrer Dokumentation keine Märchen. Und für einige ihrer Geschichten gibt es auch kein Happy End. Die Bilanz der vergangenen 10 Jahre fällt nicht so gut aus. Aber einige Erfolgsgeschichten machen Mut. Sie geben Anregungen dafür, umzudenken und neue Wege zu gehen. Klar ist, dass Inklusion ein Menschenrecht ist und eine Selbstverständlichkeit sein sollte. ■

Das „Märchen von der Inklusion" ist in der ARD Mediathek zu sehen. Die Dokumentation ist 45 Minuten lang. Sie ist im Auftrag von Radio Bremen und dem WDR entstanden.

Bunt gemischt

Quelle: Oliver Wurm und Andreas Volleritsch GbR

70 Jahre alt wird das Grundgesetz im Mai 2019. Dazu wird es viele Feiern und Aktionen geben. „Die Würde des Menschen ist unantastbar". Das bedeutet, dass alle Menschen die gleichen Rechte haben. Dafür lohnt es sich, sich einzusetzen – gegen Hass, Rassismus, Ausgrenzung und Gewalt und für Mut, Freiheit und Toleranz

Aus diesem Anlass gibt es das Grundgesetz nun in Magazinform. Die Macher sind der Journalist Oliver Wurm und der Grafikdesigner Andreas Volleritsch.

www.dasgrundgesetz.de

100 kluge Köpfe teilen 2019 ihr Wissen mit allen Bremerinnen und Bremern. In den kostenlosen Veranstaltungen, die Lernsalons heißen, kann man Wissen aus 1. Hand erfahren und hinter manche Kulisse schauen. Anlass ist der 100. Geburtstag der Bremer Volkshochschule.

www.vhs-bremen.de

vhs 100 Jahre Wissen teilen

200 Jahre ist es her, dass Grimm´s Kinder- und Hausmärchen zum 2. Mal veröffentlicht wurde. Esel, Hund, Katze und Hahn kamen zwar nie bis Bremen, gehören als Stadtmusikanten zu unserer Stadt wie der Roland oder das Weser Stadion. Von März bis September sollen die 4 gefeiert werden.

Alle Infos zum Stadtmusikanten Sommer unter:
www.bremen.de/kultur/

STADTMUSIKANTEN
SOMMER 2019
Ein Märchen wird 200 Jahre

Einladung zur „Interessentengruppe" der

Demenz WG im Blauhaus

Ab Samstag, 13.04.2019, finden einmal monatliche Planungstreffen rund um die **Demenz-WG im Blauhaus** statt.

Die **„Interessentengruppe"** trifft sich an diesem Tag von 11 bis 13 Uhr. Dann besteht die Möglichkeit, Fragen zum Projekt zu stellen und auf dem Laufenden zu bleiben. Beim gemeinsamen Kochen kann man sich zudem wunderbar kennen lernen.

Angehörige von Demenzkranken, ehrenamtliche Helfer oder solche, die es werden wollen, sowie alle Interessierten am Wohnprojekt sind herzlich eingeladen.

Die „Interessengruppe" trifft sich in den Räumlichkeiten der Blauen Karawane e. V. im Speicher XI, Abt. 4 in 28217 Bremen.

Mehr Informationen dazu im Internet:
www.blauekarawane.de/blauhaus

Haben Sie Interesse an der Demenz-WG im Blauhaus?

Dann wenden Sie sich gerne an
Nico Oppel, per E-Mail:
wohnen@martinsclub.de oder
Cedric Kroll, per E-Mail:
pflege@martinsclub.de

Schenke schöne Ferien für alle!

Erinnerst Du Dich an dein tollstes Ferienerlebnis? Hast du mit anderen Kindern am Lagerfeuer gesungen? Oder hattest Du unglaublich viel Spaß in einem Freizeitpark? Erlebnisse mit anderen Kindern sind doch das Schönste in den Ferien. Aber nicht alle Kinder können an Ferienangeboten teilnehmen. Wenn die Eltern wenig Geld haben oder das Ferienangebot nicht barrierefrei ist, wird es schwierig.

Der Martinsclub hat sich daher ein neues Ziel gesetzt: Schöne Ferien für alle! Kinder mit und ohne Beeinträchtigung sollen an Ferienangeboten in jedem Stadtteil teilnehmen können. Dafür brauchen wir Deine Unterstützung!

In diesem Jahr planen wir 7 Kinderferien-Angebote. Unter anderem in den Stadtteilen Vegesack, Huckelriede, Walle und Findorff. Im inklusiven Zirkus Kunststücke lernen, gemeinsam die Natur kennen lernen oder tolle Fotos mit dem Handy machen. Das und vieles mehr können Kinder mit und ohne Beeinträchtigung bei uns erleben. Mach mit! Schenke Kindern schöne Ferienerlebnisse in einer Woche voller Spaß. **Jede Spende zählt – ob groß, ob klein.**

Spendenkonto:
Martinsclub Bremen e.V.
IBAN: DE72 290 501 01 00 1068 4553
BIC: SBREDE22
Verwendungszweck: Spenden Sie Ferien

Kontakt: Kim Langer
0421-53 747 799
spenden@martinsclub.de

Text und Fotos: Benedikt Heche, Fotolia©

Grüne Soße

Ein Geheimtipp zu Ostern von Benedikt Heche

„Grüne Soße" ist ein klassisches Gericht aus Hessen. Wie der Name schon sagt, ist es ganz grün. Dafür sorgt ein Mix verschiedener Gartenkräuter. Für das Originalrezept müssen es genau 7 Kräuter sein: Das sind Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Am besten bekommt man diese Kräuter auf dem Markt. Sollte man aber kein Glück haben, tun es auch die gefrorenen Gartenkräuter aus dem Supermarkt.

Grüne Soße mit Kartoffeln und Ei schmeckt frisch und gesund. Es passt hervorragend zum Frühling. Bei uns gehört es seit vielen Jahren zum festen Bestandteil unseres Oster-Menüs.

„Nicht lang schnacken, Kräuter hacken", ist das Motto für Benedikt Heches Grüne Soße.

Zutaten:

1 kleiner Becher Joghurt
1 großer Becher Quark
1 Strauß Grüne-Soße-Kräuter/oder Gartenkräuter tiefgekühlt aus dem Supermarkt
500g festkochende Kartoffeln
5 Eier
2 Esslöffel Senf
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Essig

Und so geht's:

1. Alle Kräuter fein hacken.

2. Joghurt, Quark, Kräuter, Knoblauch, Senf und Essig in eine Schüssel geben.

3. Die Zutaten dann gut verrühren.

4. Alle Eier für mindestens 10 Minuten kochen. Sie sollen hart sein.

5. 3 Eier ganz klein schneiden.

6. Die geschnittenen Eier in die Schüssel mit der Grünen Soße geben. Pfeffer und Salz dazu. Und dann vorsichtig verrühren.

7. Kartoffeln kochen.

8. Die Grüne Soße zusammen mit den Kartoffeln und einem Ei auf dem Teller anrichten.

Ein Tipp:
Je länger man die Grüne Soße stehen lässt, desto geschmackvoller wird sie. Also am besten schon morgens zubereiten und abends essen.

vhs
100 Jahre
Wissen teilen
Volkshochschule
Adult Education Center
Université Populaire
Das Jubiläums-Programm
Frühling/Sommer 2019
Wir werden 100.
Das wollen wir feiern.
Sie sind eingeladen.
Tel. 0421 361-12345
www.vhs-bremen.de
BREMEN
ERLEBEN!
Lernsalons
hofATELIER Bremen | Foto: Frank Pusch

Anzeige

RAD ODER AUTO?

Sven Kuhnen und Amon Moghib im Schlagabtausch

Radfahrer – darf man die eigentlich weghupen?

Sven Kuhnen: Ja, ich fahre Auto. Auch gern. Und ich ärgere mich über Radfahrer, die mitten auf der Fahrbahn fahren. Oder über Radler, die entgegengesetzt der Fahrtrichtung unterwegs sind. Darf man die eigentlich weghupen? Neulich war ich mit einer Freundin im Viertel unterwegs. Da gibt es Kopfsteinpflaster. Ein guter Grund für Radler, auf dem Bürgersteig Fußgänger weg zu klingeln. Jedenfalls haben wir uns nicht in Vorgärten geschlagen, um Platz zu machen. Das hat den Radler empört.

Aber im Ernst: Ich habe Freunde in Arbergen und Stuhr. Ein Hobby ist in Vegesack, eins in Dreye. Ich kaufe in Habenhausen ein. Diese Strecken kann ich mit dem Rad machen, klar. Dann ist der Tag auch schnell rum. Ich könnte meine Einkäufe auch jeden Tag mit dem Rad erledigen. Machbar, wenn ich im Viertel oder der Neustadt leben würde. Mein Lebensmodell ist das nicht. Ich kaufe einmal in der Woche und dann gleich alles ein. Mit dem Auto. Natürlich könnte ich den Kasten Wasser im Fahrradanhänger unterbringen. Den Inhalt des Einkaufswagens könnte ich auf Satteltaschen verteilen. Die Sporttasche meines Sohnes und meine Arbeitstasche könnte ich noch irgendwo drumhängen. Und ich könnte bei 2 Grad morgens um 6 Uhr zur Arbeit radeln. Ist ja eine so schöne Strecke am Werdersee... Im Dunkeln... Ähhh! Will ich aber nicht! Übrigens: Vorm Martinsclub finde ich immer einen Parkplatz. Wo ich mein Rad anschließen sollte, wäre mir schleierhaft. ■

Autofahrer – darf man die Spiegel abbrechen?

Amon Moghib: Ich liebe mein Fahrrad. Noch mehr liebe ich das Fahren damit. Und ich ärgere mich über Autofahrer, die ohne Schulterblick abbiegen. Über Autofahrer, die auf Radwegen parken. Über Autofahrer, die nicht einmal das Wort Fahrradstraße kennen. Auch ärgere ich mich über Autofahrer, die mich zu eng überholen. So eng, dass ich das Parfum des Fahrers erahnen kann.

Liebe Autofahrer, wisst ihr eigentlich, dass euer Auto etwa 2 Tonnen wiegt? Ich mit Rad aber nur 70 Kilo auf die Waage bringe. Wisst ihr eigentlich, dass ihr durch euer rücksichtsloses Verhalten mein Leben riskiert? Täglich und immer wieder! Trotzdem fahre ich gerne Rad. Weil ich es möchte. Weil es zu meinem selbstbestimmten Leben gehört. Weil es umweltschonend ist. Und gesund – zumindest, wenn man nicht umgefahren wird. Meinem geliebten Rad bleibe ich jedenfalls treu. ■

Freunde und Kollegen Amon Moghib (links) und Sven Kuhnen.

Autoren dieser Ausgabe

Die „Rädchen"-Frage an die Autoren: Wie sieht Dein Fahrrad aus?

Gabriele Becker

Isabell Neumann

Marco Bianchi

Inga Puhl

Nikolai Goldschmidt

Katja Steinkühler

Viktoria Hausmann

Ellen Stolte

Benedikt Heche

Annica Müllenberg

Die Artikel im **m** sind nach dem Verso-Regelwerk geprüft. Verso ist die verständliche Sprache des Martinsclub Bremen e. V. Weitere Infos auf: www.martinsclub.de/verso

m@martinsclub.de

Foto: Frank Pusch

Spenden und Helfen:

Kim Langer
Telefon: (0421) 53 747 799
spenden@martinsclub.de

Spendenkonto
Nr. 10 68 45 53, BLZ 290 501 01
Sparkasse Bremen
IBAN DE72 2905 0101 0010 6845 53
BIC SBREDE22XXX

Herausgeber	Impressum und Kontakt Martinsclub Bremen e. V. Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen Telefon: (0421) 53 747 40 m@martinsclub.de www.martinsclub.de
ViSdP	Benedikt Heche
Redaktion	Gabriele Becker, Annica Müllenberg, hofAtelier, die durchblicker und Benedikt Heche, Martinsclub Bremen e. V.
Gestaltung	Andrea Birr, hofAtelier, Bremen
Verso-Prüfung	Sven Kuhnen, Amon Moghib
Korrektur	Annica Müllenberg
Fotografie	Frank Pusch, Frank Scheffka, Leonard Puhl, Universum® Bremen, Wirtschaftsförderung Bremen, Jens Joost Krüger, Annica Müllenberg, Swapfiets, Theramobile, Aktion Hilfe für Kinder, Sebastian Burger, Sportgarten e.V., GEWOBA, Viktoria Hausmann, Daniela Buchholz, Benedikt Heche, Steven Lackmann, Fotolia©
Erscheinungsweise	4 x jährlich
Auflage	5.600 Exemplare
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

sportgarten

MARTINS CLUB BREMEN

ALLE INKLUSIVE FESTIVAL

Martin rockt den Garten

Komm vorbei und mach mit!

Samstag, **25.5.2019** ab 11 Uhr

Sportgarten • **Eintritt frei!**

Pauliner Marsch, Osterdeich 800 • **www.martinsclub.de/aif**

Unterstützt von

Die Sparkasse Bremen

STADTMUSIKANTEN SOMMER 2019 Ein Märchen wird 200 Jahre

Aktion Hilfe für Kinder

Gefördert durch die Aktion Mensch