Ausgabe 1 – 2018

m

das magazin vom m|c

WAS NUN? Vom Scheitern und wieder Aufstehen

Foto: Gabriele Becker

Im letzten m haben wir das magdas HOTEL in Wien vorgestellt. Redakteurin Gabriele Becker hat dort gleich selbst ein paar Exemplare vorbeigebracht.

Titelfoto: Frank Pusch

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

hier ist es: Das erste **m** des Jahres. Auch in 2018 werden wir Sie wieder mit tollen Geschichten versorgen. Geschichten, die für alle Menschen interessant sind. Egal, ob mit oder ohne Behinderung, alt oder jung, ob in Bremen geboren oder zugezogen. So lautet unser anspruchsvolles Ziel.

Und wie sind Ihre Vorsätze für 2018? Wollen Sie vielleicht mit dem Rauchen aufhören? Häufiger Sport treiben? Oder endlich mehr Zeit mit der Familie verbringen? Gute Vorsätze haben es in sich! Denn häufig dauert es nicht lange, bis man an ihnen scheitert. Im Grunde schmeckt die Schokolade doch besser als die Möhre. Oder das Wetter war wieder einmal zu schlecht zum Joggen ... Aber damit sind Sie nicht allein. Wie und wo wir alle scheitern können, erfahren Sie im Titelthema des **m**. Wir haben mit Menschen gesprochen, die Niederlagen erlebt haben oder die sich beruflich mit dem Scheitern beschäftigen. Keine Sorge: Es erwartet Sie kein trauriges Heft. Denn auch das Wiederaufstehen ist erlernbar!

Scheitern kann man natürlich auch beim Schreiben. Lange Sätze und schwere Wörter sind für manche Menschen ein Problem. Das wollen wir vermeiden. Denn möglichst viele sollen die Geschichten im **m** verstehen. Daher schreiben wir verständlich. Dafür verwenden wir „Verso". Verso ist ein Regelwerk, das der Martinsclub entwickelt hat. Eine Sprache, die niemanden ausschließt. Auf Seite 18 erfahren Sie mehr über dieses neue Projekt.

Gescheitert sind wir hoffentlich nicht bei der Auswahl unserer Geschichten: **die durchblicker** waren beim Tanzunterricht. Wir haben den Stadtteilreportern über die Schulter geguckt. Den Rapper Graf Fidi in seinem Berliner Tonstudio besucht. Eine bunte Mischung erwartet Sie in dieser Ausgabe. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern.

Ihre m-Redaktion

In dieser Ausgabe

4 **Was nun?**
Vom Scheitern und wieder Aufstehen
Im Sport, in der Liebe, im Beruf: Kaum einer kommt durchs Leben, ohne einmal richtig auf die Nase gefallen zu sein. Warum geben wir es trotzdem nicht gerne zu, dass wir gescheitert sind? Was kann uns helfen, schneller damit fertig zu werden? Das **m** hat Experten befragt und mit Menschen über ihre Niederlagen gesprochen.

15 **Jeder kann tanzen lernen**
Für **den durchblicker** „Nick" ist Tanzen eine Herzensangelegenheit. Früher, vor seinem Unfall, war er sogar einmal Turniertänzer. Für das **m** hat er Jeannine Steinfath in der Bremer Tanzschule interviewt. Doch die beiden haben nicht nur geredet, sondern auch ganz professionell das Tanzbein geschwungen.

Titelthema

4 Was nun?
Vom Scheitern und wieder Aufstehen

12 Aus Fehlern lernen:
Michael Peuser im Gespräch mit Susanna Suhlrie, die in Bremen sogenannte FuckUp-Nights organisiert

News & Tipps

18 Verso...
... damit wir nicht nur Bahnhof verstehen

36 Erst blau dann ganz schön bunt:
Über das BlauHaus-Projekt

39 In Sachen Sprache unterwegs:
Martinsclub Studienreise nach Berlin

40 EigenARTig:
Inklusives Tanzfestival in Bremen

26 **Nicht ohne mein Tablet!**
Es gibt Neues aus dem Projekt „Begegnungen im Stadtteil"! Wenn die ehrenamtlichen Reporter mit und ohne Handicap in Kattenturm, Gröpelingen und Bremen-Nord ausschwärmen, heißt es: „Kamera ab!". Die Stadtteilblogger berichten über spannende Geschichten und Menschen – ihr Werkzeug ist das Tablet.

32 **Rap 'n' Roll**
Hürden oder Barrieren in Köpfen oder vor Gebäuden: Der Rapper „Graf Fidi" alias Hans-Friedrich Baum begegnet ihnen überlegt und überlegen. Humor, Selbstkritik und ein lockerer Umgang mit seinem Handicap sind ihm wichtig. Statt der rechten Hand hat er nur einen Finger. Dennoch schafft er so einiges – und zwar mit links.

Andi Weiland | www.gesellschaftsbilder.de

Menschen & Meinungen

32 Rap 'n' Roll:
Über den Berliner Rapper Graf Fidi

44 Nikola Förster über diskriminierende Schimpfwörter

Machen Sie mit!

26 Nicht ohne mein Tablet!
Aus dem Projekt „Begegnungen im Stadtteil"

30 m|colleg: Fortbildungen

44 Rezept: Pellkartoffeln mit Quark

Immer im m

15 Zu Besuch bei:
die durchblicker sind überzeugt:
Jeder kann tanzen lernen

23 Kunstwerk!
Die mit den roten Pumps: Ragna Reusch aus Ahausen schnitzt ausdrucksstarke Skulpturen

20 Inklusion weltweit:
Das m schaut nach Frankreich und England

47 Zum Schluss:
Weg mit dem moralischen Zeigefinger

48 Autoren der Ausgabe

Text: Gabriele Becker, Wiebke Lorch | Fotos: Frank Pusch

WAS NUN? Vom Scheitern und wieder Aufstehen

Das perfekte Glück in der Ehe? Der hart erkämpfte Karriereschritt? Der Sieg mit der Fußballmannschaft? Der Erfolg war doch fest eingeplant. Manchmal kommt es anders. Niemand scheitert gern, aber alle kennen das Gefühl. Zeit zu lernen, wie wir besser damit umgehen können.

Im Sport geht das Wort „scheitern" Trainern, Spielern und Journalisten offenbar ganz leicht von den Lippen. Da ist nicht nur Werder Bremen am Drittligisten FC Lotte gescheitert. Für den Tennisstar Angelique Kerber ging gleich das ganze Jahr 2017 daneben. Genau wie Hamburgs Bewerbung für Olympia. Was hier so einfach dahingesagt scheint, kostet uns in anderen Bereichen sehr viel Überwindung. Im Privatleben, im Arbeitsumfeld, in der Selbstständigkeit gibt niemand gerne zu, dass er gescheitert ist. Warum ist das eigentlich so? Liegt nicht in jedem Scheitern auch eine Chance? Sollen wir nicht aus Fehlern lernen? Dass das nicht für alle so einfach und manchmal auch unmöglich ist, weiß Rüdiger Mantei. Er arbeitet bei der Inneren Mission und leitet das Café Papagei in Bremen.

Gescheiterte brauchen Perspektiven

Dieser offene Tagestreff ist eine Anlaufstelle für Wohnungslose und von Armut betroffene Menschen. Hier kann man für wenig Geld essen, trinken und frische Kleidung bekommen. „Etwa 150 Gäste haben wir hier am Tag", erzählt der Sozialarbeiter.

Lesen Sie weiter auf Seite 6 →

Scheiter heiter!

Beim Impro-Theater gehört das dazu

Scheitern vor Publikum: Für die m-Redakteurin Wiebke Lorch ist das kein Albtraum. Sie spielt mit Elfriede Dreyer und Judy Kohlstädt in der Impro-Theater-Gruppe „Ideefix". Gemeinsam haben die 3 das Thema „Scheitern" für das m dargestellt. Frank Pusch hat sie dabei fotografiert.

Keiner scheitert gern, aber manchmal lohnt es sich, das Risiko einzugehen. Beim Impro-Theater werden Geschichten erzählt, die gerade erst erfunden werden. Man riskiert dabei ständig, dass einfach alles schief geht. Aber genau so entstehen die besten Geschichten!

Und so funktioniert Impro-Theater: „Ich brauche 2 Spieler auf der Bühne!" ruft der Spielleiter. Diesem Aufruf folgen 2 Personen. Sie haben keine Ahnung, welche Szene sie gleich spielen werden. Das Publikum darf sich wünschen, worum es in der Geschichte gehen soll. Sie könnte im Zoo, in der Straßenbahn oder auch beim Bäcker spielen. Außerdem müssen die Spieler oft noch eine schwierige Aufgabe erfüllen. Sie dürfen dann nur Fragen stellen, einen bestimmten Buchstaben nicht benutzen oder müssen ein Lied singen. Ach ja: Reimen soll sich das Ganze bitte auch noch! Dann geht es direkt los. Die beiden auf der Bühne fangen einfach an zu spielen.

Und dabei soll eine richtig gute Geschichte entstehen? Ja, meistens klappt das. Dafür muss man auf den anderen und dessen Ideen achten. Jeder soll dafür sorgen, dass der Spielpartner zum Star des Abends wird! Falls die Spieler tatsächlich einmal scheitern, dann zusammen. Und sie scheitern heiter! Sie haben schließlich alles dafür gegeben, die beste Geschichte der Welt zu erfinden! Da kann man es dem anderen nicht übelnehmen, wenn es schief geht. Für das Publikum ist es spannend zu sehen, wie die Spieler um die perfekte Szene kämpfen. Perfekt kann es aber natürlich nicht immer werden. Normalerweise wird es aber ziemlich gut, nur manchmal klappt halt gar nichts. Das ist das Risiko.

Beim Impro-Theater muss sich niemand vor dem Scheitern fürchten. Es gehört einfach dazu und ist der Beweis, dass vorher wirklich nichts geprobt wurde. Manche Impro-Spieler werden auch im Alltag mutiger. Man muss etwas riskieren, um dann auch einen Erfolg feiern zu können.

Und wenn es mal so richtig daneben geht: Einfach mal eine Oper spielen und herrlich dramatisch sterben! ■

Von links: Judy Kohlstädt, Elfriede Dreyer und Wiebke Lorch von der Impro-Theatergruppe „Ideefix" .

Text: Gabriele Becker, Cornelia Guder | Fotos: Frank Pusch, Rüdiger Mantei

Rüdiger Mantei

Rüdiger Mantei kümmert sich schon 25 Jahre um Obdachlose. Viele persönliche Kontakte sind in dieser Zeit entstanden. Nicht selten ähneln sich die Geschichten: „Natürlich gibt es die ‚klassische' Abwärtsspirale: Pleite, Alkohol, gescheiterte Ehe, wohnungslos. Aber viele hatten nie eine Chance. Sie wurden schon drogenabhängig geboren." In Bremen betrifft das etwa 600 Menschen, die auf der Straße leben. „Da kann man eigentlich nicht von gescheitert sprechen. In all den Jahren habe ich nur etwa 10 Klienten erlebt, die es wieder geschafft haben!" Tatsächlich ist das Leben auf der Straße unendlich hart. Menschen aus der Mitte der Gesellschaft stehen das nicht mal für ein paar Tage durch, berichtet Rüdiger Mantei weiter. **„Wer gescheitert ist, braucht eine Perspektive, um seine Situation zum Besseren zu wenden."**

Gut zu wissen

Es gibt unterschiedliche Auffassungen darüber, woher der Begriff „Scheitern" kommt. Es könnte von „zu Scheiter gehen", in Stücke brechen, kommen. In der Antike meinte das Wort „Scheitern" auch eine Strafe der Götter für menschliche Selbstüberschätzung. Scheitern als persönliche Erfahrung kennen die Menschen erst seit dem 18. Jahrhundert.

Zum Beispiel die Aussicht auf einen Schulabschluss. Der schien für die heute 13-jährige Sofia* (Name von der Redaktion geändert) unerreichbar zu sein. Erst im Jahr 2014 kam sie mit ihren Eltern aus Bulgarien nach Deutschland. **„In der Schule habe ich mich so vor den anderen Kindern geschämt, weil mein Deutsch nicht gut war. Nach ein paar Wochen fing ich an zu schwänzen.** Schließlich kamen meine Klassenlehrerin und eine Sozialpädagogin zu mir nach Hause, um mit meiner Familie zu sprechen. Alle sagten, dass ich zur Schule gehen muss. Aber ich erfand Ausreden und schwänzte weiter." Obwohl Sofia einen Schulabschluss machen wollte, war die Angst zu scheitern größer. Sie fühlte sich den anderen Kindern unterlegen. Die eigenen Ansprüche waren viel zu groß. Ihr Ausweg bestand in der Flucht. Um Schulverweigerer wie Sofia kümmert sich das Projekt „2. Chance". Es wird von der Senatorin für Bildung, der Senatorin für Soziales und dem Deutschen Roten Kreuz finanziert. Ziel ist es, den Schülern Perspektiven aufzuzeigen. Im Fall von Sofia mit Erfolg! Sie ist heute eine gute Schülerin. Vor allem aber hat sie ein persönliches Ziel, für dass es sich lohnt, alte Verhaltensmuster hinter sich zu lassen:„Ich möchte die Schule zu Ende bringen und einen Beruf erlernen!"

Im Leben die Richtung wechseln

Wie wichtig persönliche Ziele im Leben sind, das hat Mareike J. schmerzlich lernen müssen. Die heute 33-Jährige musste viele berufliche und private Stationen hinter sich bringen, bis sie ihren Platz im Leben fand. Angefangen hat alles mit einer Ausbildung zur Bauzeichnerin. „Etwa nach der Hälfte merkte ich, es geht nicht mehr. Ich war überfordert, konnte es mir selbst und meiner Familie aber nicht eingestehen. Irgendwann hältst Du den Druck nicht mehr aus", erzählt sie immer noch betroffen.

Was dann kam, war wie eine schiefe Ebene, auf der es immer nur abwärts geht. Mareike J. bringt die Lehre mit Mühe zu Ende, hat schwere Depressionen und weist sich selbst in die Psychiatrie ein. Dann folgt ein Umzug, der Versuch eines Neuanfangs. Wieder gibt es Schwierigkeiten. Dieses Mal wird sie von einem Mann bedroht. Die Schuld dafür sucht sie bei sich selbst. Sogar Selbstmordgedanken verfolgen sie. Auch jetzt findet sie Hilfe in der Psychiatrie. Erneuter Umzug. In Peine gibt es schließlich einen Platz in einer Wohneinrichtung. **„Mein Umfeld schien mir nur zu sagen: ‚du bist anders, du bist weniger wert'. Dass das nicht so ist, habe ich nur langsam verstanden. Ich musste lernen, meine Schwächen anzunehmen und auf mich zu achten."** Geholfen hat ihr dabei die Arbeit als Genesungsberaterin im „Ex-In"-Projekt in Bremen. Hier werden psychiatrieerfahrene Menschen ausgebildet, andere Betroffene beim Gesundwerden zu unterstützen. →

Text: Gabriele Becker, Sabrina Seeger | Fotos: Frank Pusch, Sabrina Seeger

„Wer aus dem Hamsterrad fliegt, kann später wieder zusteigen, sich ein langsameres Rad suchen oder am besten gleich aufhören, ein Hamster zu sein. "

Florian Schröder, Psychologie heute

Mareike J. macht heute eine Ausbildung zur Heilerziehungspflegerin in Lilienthal. Ihre Erfahrungen sind ein Teil ihrer Persönlichkeit geworden. **„Wenn man scheitert, denkt man, das ist das Ende. Aber so ist es nicht. Man kann es auch als Chance verstehen und nutzen. Es ist eher wie ein Richtungswechsel: Wenn es rechts nicht mehr weiter geht, dann musst du es links versuchen. Um deiner selbst Willen!"** Auch über das Tabu „Scheitern" zu sprechen, hilft dabei, es anzunehmen.

Juchhu, ich bin gescheitert!

Im Gegensatz zum Erfolg, halten wir unsere persönlichen Niederlagen lieber gut unter Verschluss. Erfolg zählt, Misserfolge werden gezählt. So sagt man. Nur auf den ersten Blick geht es dabei um den beruflichen Bereich. Aber das Gefühl gescheitert zu sein, geht weiter als seinen Job zu verlieren. Wer anders aussieht, anders spricht oder sich bewegt, fällt oft durch das Raster. Er steht dann häufig am Rande der Gesellschaft. Er fühlt sich automatisch „gescheitert". Dabei kommt kaum einer durchs Leben, ohne einmal zu scheitern. Ehen und Partnerschaften, Existenzen und Koalitionen – überall lauert die Gefahr, zu scheitern.

Sprechen wir also darüber. Aus Mexiko und den USA stammt eine neue Mode: Veranstaltungen bei denen Menschen auf die Bühne gehen und vor einem großen Publikum von ihrem Scheitern erzählen. Das nennt man FuckUp-Nights. Für ihren Mut werden sie von den Zuschauern gefeiert. (Interview auf Seite 12) Auch in Deutschland kommt dieser Trend langsam an. Eine, die schon einmal bei einer FuckUp-Night auf der Bühne stand, ist Ina Hacheney. Über 10 Jahre führte die gebürtige Bremerin deutschlandweit 10 Filialen für Nageldesign. Damit machte sie einen Jahresumsatz von mehreren Millionen Euro.

Ina Hacheney

Drachen steigen höher gegen den Wind

Doch dann überschlugen sich private und berufliche Veränderungen. Sie trennte sich von ihrem Mann und Geschäftspartner. Immer mehr Unternehmen machten ihr Konkurrenz: „Irgendwann überstiegen die laufenden Kosten die Einnahmen und ich verlor den Überblick", erzählt die ehemalige Leistungssportlerin. Die unvermeidbare Schließung der Filialen fraßen die letzten Rücklagen auf. Es folgte die Pleite. **„Plötzlich fällt man in ein tiefes Loch. Und dann fragt man sich: Was hast du da gemacht? Sich selbst zu hinterfragen ist wichtig, wenn man aus seinen Fehlern lernen will"**, empfiehlt Ina Hacheney. Heute ist sie als Coach für Gründer in Cuxhaven tätig. „Mit meinem Auftritt bei den FuckUp-Nights wollte ich anderen Mut machen, ihren Traum zu leben."

Müssen wir also, wie es uns die amerikanische „Scheiter-Kultur" vorlebt, unbedingt gescheitert sein, um Er-

folg zu haben? Sind unsere Niederlagen notwendige Mittel zum Zweck? Man muss nicht schon eine Scheidung hinter sich haben, um ein guter Ehepartner zu sein. Es geht vielmehr darum, sich selbst durch die Erfahrung besser kennenzulernen. Wer aus einer Niederlage gestärkt hervorgeht, war meist in der Lage, die Verantwortung für das Geschehene zu übernehmen. Den eigenen Anteil zu sehen und den der anderen.

Biegsam, aber nicht brüchig

Manche Menschen werden nach einem belastenden Ereignis krank. Andere kommen gestärkt aus einer Krise. Warum reagieren Menschen so unterschiedlich? Dieser Frage gehen die Wissenschaftler am Deutschen Resilienz Zentrum (DRZ) an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz nach. Der Begriff „Resilienz" bedeutet, sich selbst möglichst gut gegen Belastungen verteidigen zu können. →

Einen Einblick in die Bremer FuckUp-Night erhalten Sie unter: www.martinsclub.de/m

Was bedeutet das?

Der Begriff Resilienz leitet sich aus dem Lateinischen „resilire" (= abprallen, zurückspringen) ab. Das Wort kommt aus der Physik. Es beschreibt die Eigenschaft eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Ausgangsform zurückzukehren. In der Psychologie und Medizin ist damit die „seelische Widerstandskraft" gemeint.

Text: Gabriele Becker | Fotos: Frank Pusch, Universitätsmedizin Mainz

Die Forscher haben herausgefunden, dass diese Kraft nur teilweise angeboren ist. Zum großen Teil kann man Resilienz lernen und verändern. **„Resilienz kann man trainieren und zwar bis ins hohe Alter“**, sagt Dr. Donya A. Gilan, die wissenschaftliche Leiterin des DRZ. „Wir alle haben bestimmte persönliche und soziale Schutzfaktoren, die uns helfen, Resilienz zu entwickeln“, erklärt die Psychologin. „Dazu gehören ein positives Temperament und eine hohe Sozialkompetenz. Aber auch der Wille, sein Leben aktiv zu gestalten und sich nicht dem Schicksal zu ergeben ist wichtig. **Als äußere Faktoren benötigen wir auf jeden Fall stabile Beziehungen und ein unterstützendes soziales Umfeld.“** Nach einem traumatischen Ereignis müssen wir erst einmal unsere Gefühle ordnen. Das erste Ziel ist, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen. Menschen können lernen, Geschehenes besser zu akzeptieren.

Mehr erfahren Sie hier:

www.ex-in.de

www.inneremission-bremen.de/wohnungslosenhilfe

www.drz-mainz.de

www.suhlrie.de/fuckup-nights

Dr. Donya A. Gilan

Diese Punkte stärken die eigene Widerstandskraft:

- **Akzeptieren des Geschehenen**
- **Emotionen steuern und kontrollieren**
- **sich selbst in positive Stimmung bringen**
- **Vertrauen in die eigene Kraft**
- **die Möglichkeit, sich Unterstützung zu holen**
- **Anpassungsfähigkeit**
- **Fähigkeit, zu flexiblem Denken und Handeln**
- **Glauben oder Spiritualität**
- **Optimismus und Humor**
- **das Geschehene als Herausforderung anzunehmen**
- **positives Selbstwertgefühl**

„Resilienz zeigt sich natürlich erst dann, wenn wir eine belastende Situation erleben. Aber man kann trotzdem täglich an seiner Widerstandskraft arbeiten", sagt Donya A. Gilan. **„Es schadet nicht, sich immer wieder zu hinterfragen. Außerdem ist es gut, das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Wer in der Untätigkeit verharrt, der kann nur schwer etwas Neues schaffen."**

Resilienz verhindert also nicht das Scheitern. Es hilft uns aber, uns schneller wieder aufzurappeln. Wir können vielleicht nicht immer beeinflussen, was uns widerfährt. Aber es liegt in unserer eigenen Verantwortung, wie wir damit umgehen. ■

Text: Michael Peuser, Nina Marquardt | Fotos: Frank Scheffka, Susanna Suhlrie

Straucheln, stranden, besser machen

Michael Peuser von den durchblickern im Gespräch mit Susanna Suhlrie

Susanna Suhlrie hat in Bremen eine Version der „FuckUp-Nights" organisiert. FuckUp-Nights sind Abendveranstaltungen, die schon in vielen Ländern und Städten stattgefunden haben. Darum geht's: Menschen, die schon einmal mit etwas gescheitert sind, erzählen einem Publikum davon auf einer Bühne. Die Zuhörer sollen so aus Fehlern lernen, die andere gemacht haben. Frau Suhlrie hat sich als Beraterin für Unternehmen selbstständig gemacht. Sie hat also beruflich viel zu tun mit Erfolgen von Menschen, die in Firmen Entscheidungen treffen. Aber auch mit der Kehrseite, den Misserfolgen. Michael Peuser von den durchblickern hat sie getroffen.

Susanna Suhlrie hat zusammen mit Jan Wessels von der Plattform Bremen Startups schon Fuck up Nights in Bremen organisiert.

Das Publikum wartet gespannt auf den Beginn der Veranstaltung, Susanna Suhlrie begrüßt die zahlreichen Zuhörer.

Was sind die FuckUp -Nights?
2012 ist die Idee entstanden. Nicht bei mir, sondern von ein paar cleveren Jungs aus Mexiko. Dort fanden sie, dass es langweilig ist, sich in der Geschäftswelt immer nur mit Erfolgen zu brüsten. Man kann besser und schneller lernen wenn man auch mal von Sachen erzählt, die in die Hose gegangen sind. Die haben also die FuckUp-Nights ins Leben gerufen. Ich hab davon gehört als ich mich mit dem Thema Scheitern auseinandergesetzt habe. Ich hatte dann Lust, dieses Format auch nach Bremen zu bringen.

Zum Begriff „Fuck up": im Deutschen würde ich das übersetzen mit „vermasseln". Also etwas an die Wand fahren. Mittlerweile hat sich die Idee vielfach verbreitet. Für mich war es wichtig, das in Bremen zu veranstalten, weil ich viel mit Unternehmern zu tun habe, die gescheitert sind. Die haben kein Forum, um darüber zu sprechen.

Was bedeutet scheitern?
Für mich selber ist scheitern einfach möglich: Egal, was du tust, es besteht immer die Möglichkeit, dass es auch mal daneben geht. Nur wer nichts macht, macht nichts verkehrt. Wenn du was bewegen willst, wenn du was schaffen willst, wenn du dein Herz und deinen Geist aufmachst, dann kann das auch mal nach hinten losgehen.

Warum haben Leute Angst, ihre Fehler zuzugeben?
Ich glaube, in unserem Kulturkreis bedeutet das Scheitern eine soziale Ausgrenzung. Es hat ganz schnell zu tun mit dem Vorwurf „Du bist schuld" oder „Wenn du dir genug Mühe gegeben hättest, hättest du auch Erfolg gehabt". Scheitern ist hier ein negatives Kennzeichen: Es trennt die Guten von den Schlechten – und die, die gescheitert sind, gehören zu den Schlechten.

Was braucht es, dass man vor Publikum über das eigene Versagen sprechen kann?
Es braucht viel Mut, sich mit sich selber auseinanderzusetzen. Viel Ehrlichkeit sich selber gegenüber. Viel Versöhnlichkeit und dass man „wieder gut" mit sich ist.

Was sind die häufigsten Fehler, die Unternehmen machen?
Es gibt Anfangsfehler, wenn sie sich einfach nicht gut genug informiert haben und dann formale Fehler machen. Oder betriebswirtschaftliche, kaufmännische Fehler – sich keine Gedanken machen über Liquidität. Ein anderer Fehler ist, dass sie zwischendurch nicht mal untersuchen: Wo stehe ich, wo kann es kritisch werden? Auch wichtig: Wertschätzung und Beteiligung. Wenn wir einen Austausch hätten, bei dem Kritik eine sachliche Rückmeldung ist, um gemeinsam einen Weg zu finden, dann könnten wir, wenn was schief läuft, schneller wieder ins Machen kommen.

Was war der lustigste Grund des Scheiterns, den Sie je gehört haben?
Der Lustigste war ein Übersetzungsfehler. Da wurde ein Produkt aus dem Deutschen ins Englische übersetzt und das lief falsch. Im Endeffekt hieß das Produkt dann übersetzt „Hundescheiße". Der Auftraggeber war mit der Übersetzung unzufrieden und das Projekt scheiterte. →

Text: Michael Peuser, Nina Marquardt | Fotos: Frank Scheffka, Susanna Suhlrie

Welche Lehren kann man als Zuhörer daraus ziehen, wenn Leute vom Scheitern erzählen?
Beim Scheitern können wir viel schneller herausfinden: Wo ist der Fehler passiert, wo ging etwas auseinander? Dabei lernt man viel schneller, als wenn jemand vom Erfolg berichtet. Das kann ich nicht so gut in meine Welt übernehmen. Das andere ist: Für viele ist es befreiend. Es ist befreiend, Leute zu sehen, die da aufrecht stehen, Humor haben, liebevoll sind und die sagen: „JA, mir ist es passiert und es geht weiter". Das macht Mut.

Wie holt man sich aus einem Loch wieder raus?
Das ist schwer und sehr individuell. Ich hoffe, dass die Leute jemanden finden, mit dem sie dann reden können. Und sich mit sich selber versöhnen können: „Ich habe einen Fehler gemacht, aber ich bin kein Fehler. Ich habe schlecht entschieden, aber ich bin nicht immer und überall ein schlechter Entscheider."

Gibt es spezielle Coaches, die das Thema behandeln?
Es gibt Coaches und Berater außerhalb von Unternehmen, so wie ich es bin. Zu denen kommen Leute, um in einem wertoffenen Raum ihre Sachen zu sortieren, ohne dass es erstmal Konsequenzen hat. Für viele ist die Angst, versagt zu haben, erstmal so groß, dass sie das mit niemandem besprechen können, weil sie Konsequenzen fürchten. Daher ist es in Unternehmen noch schlecht angesiedelt. Ich glaube aber, dass die Unternehmen sich ein bisschen öffnen müssen, weil es nicht anders geht. In einer Welt, die sich so schnell verändert, können wir nicht alles berücksichtigen. Wir müssen das Scheitern zulassen.

Ich bin auf dem 1. Arbeitsmarkt gescheitert. Ich war zu langsam für die Tischlerei damals. Was kann ich besser machen?
Sie haben festgestellt, dass Sie ein bestimmtes Tempo haben und Sie mit Ihrer Arbeitsgeschwindigkeit nicht mithalten können. Das ist einfach so. Es ist wichtig, das zu akzeptieren. Sie haben deshalb nichts falsch gemacht. Sie tun etwas auf eine bestimmte Art und das Umfeld muss dazu passen. Wenn dieses Umfeld die Voraussetzungen nicht schaffen kann, dass Sie dort gut arbeiten können, dann hat das Umfeld versagt.

Ich glaube in Bezug auf den 1. Arbeitsmarkt, können Sie nur sagen: „Ich bin so wie ich bin und in dem Rahmen möchte ich alles tun, dass wir einen Nutzen voneinander haben." Und leider, das wissen wir beide, gibt es da eine Welt, die das noch nicht so gut umsetzen kann. Ich bin davon überzeugt, dass man Wege finden könnte, wenn man drüber reden würde. Ich weiß, dass sich das wie ein Poesiealbum-Spruch anhört, wenn man da draußen mit den Realitäten zu tun hat. Der Rahmen stimmt nicht, aber wir sind richtig. Wir sollten unsere Energie darauf richten, den Rahmen zu ändern, anstatt uns selber in Frage zu stellen.

Eine letzte Frage: Was ist Ihr Lieblingsplatz in Bremen?
Es ist gemein, dass ich nur einen nennen darf, es gibt so viele schöne Plätze in Bremen. Irgendwo, wo ich aufs Wasser sehen kann. Ich mag auch den Bürgerpark, laufe gern durch die Überseestadt oder durch den Buntentorsteinweg. Auch der Torfhafen – da sitze ich und bin glücklich. ■

Das Publikum lauscht gebannt den mutigen Menschen, die über ihr Scheitern berichten. Zum Schluss gab es viel Applaus.

Mit Jeannine Steinfath von der ADTV Tanzschule Bremen schwingt durchblicker „Nick“ nochmal das Tanzbein. (ADTV = Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband e. V.)

Jeder kann tanzen lernen

Zu Besuch in der „Tanzschule Bremen“

Frank-Daniel Nickolaus, genannt „Nick“, hat ein Herzensthema: Tanzen! Der durchblicker hat früher sogar selbst Turniertanz betrieben, in einer Tanzschule in Kaiserslautern. Für das m hat er Kontakt mit Jeannine Steinfath von der Tanzschule Bremen aufgenommen. Mit ihr will Nick herausfinden, wie und was dort getanzt wird.

Jeannine Steinfath ist 42 Jahre alt und hat eine Ausbildung zur ADTV-Tanzlehrerin gemacht. Das ist eine 3-jährige Berufsausbildung. Sie war als Tanzlehrerin lange selbstständig. Vor 4,5 Jahren hat sie ihre eigene Tanzschule im Habenhausener Gewerbegebiet aufgemacht. Dort gibt es 2 Säle mit insgesamt 200 Quadratmetern. **Die durchblicker** trafen sie in der Gastronomie, wo die Tänzer in der Pause sitzen und was trinken oder feiern können.

Wie war Ihr Schritt in die Selbstständigkeit, Frau Steinfath?

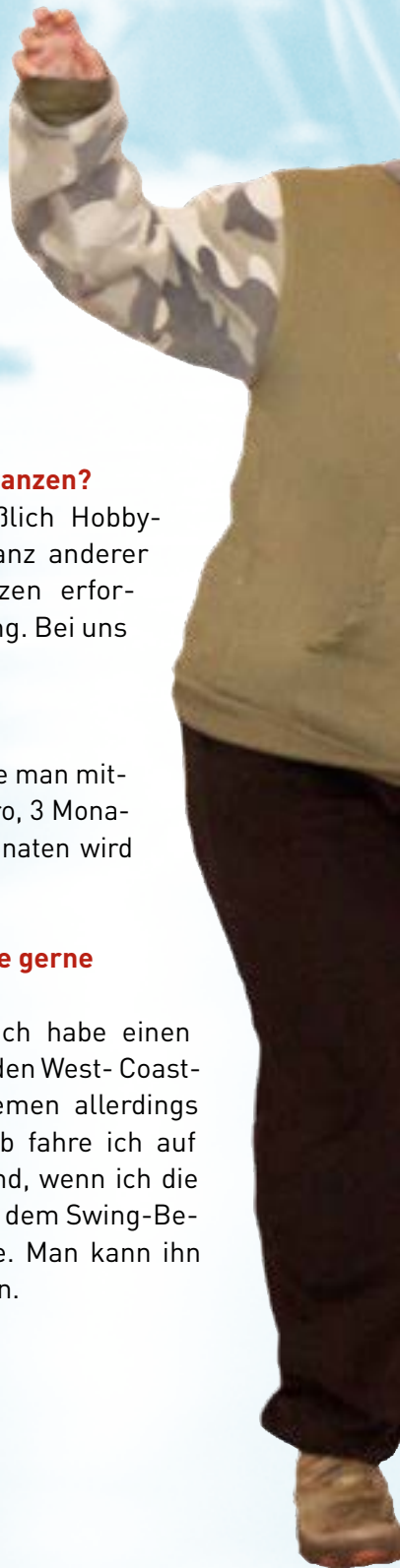
Dadurch, dass es hier so groß ist, war es sehr spannend. Der Standort ist aber perfekt. Alle anderen Tanzschulen sind Richtung Innenstadt auf der anderen Seite der Weser. Wir sind die einzige links der Weser, haben viele Parkplätze und es kommen viele Leute aus dem Umland, aus Weyhe, Syke und Dreye.

Was bedeutet das Tanzen für Sie?

Tanzen ist mein Traum, mein absoluter Traumberuf. Es ist wunderschön, Menschen das Tanzen beizubringen. Wenn man einen Kurs mit Anfängern hat und ein Jahr später sieht, wie toll sie tanzen gelernt haben, ist das einfach ein schönes Lebensgefühl. →

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

Ellen Stolte möchte wissen, ob man auch den griechischen Sirtaki hier lernen kann. Leider nein, aber dafür viele andere Tänze!



Warum kommen Ihre Tanzschüler zu Ihnen?
Das ist ganz unterschiedlich. Zum Teil sind das Leute, die tanzen lernen wollen für ihre Hochzeit. Es kommen mittlerweile auch ganz viele ältere Paare. Da sind die Kinder groß und sie möchten dann wieder was gemeinsam machen. Wir haben auch Leute Mitte oder Ende 20, die bei uns tanzen lernen. Viele bleiben dann, weil sie für sich ein neues Hobby entdeckt haben.

Kommen auch Kinder zum Tanzen?
Ja, Kinder ab 6 Jahren können hier beim „Kreativen Kindertanz" mitmachen. Da geht es dann mehr so in den Hip-Hop-Bereich.

Welche Möglichkeiten gibt es noch? Welche Tänze bieten Sie an?
Disco-Fox, Salsa, normale Standard- und Lateintänze, Line-Dance. Movita machen wir auch, das ist so eine Art Tanz-Fitness für ältere Damen. Disco-Fox ist der Klassiker, den kann man für alles nutzen. Von Kohlfahrten über Hochzeiten, das ist ein guter Einsteiger-Tanz.

Machen Sie hier auch Turniertanzen?
Nein, wir machen ausschließlich Hobbytanzen. Turniertanz ist ein ganz anderer Bereich, professionelles Tanzen erfordert 6 Mal in der Woche Training. Bei uns geht es um den Spaß.

Wie teuer ist so ein Tanzkurs?
Das kommt darauf an, wie lange man mitmacht. 4 Wochen kosten 55 Euro, 3 Monate 49 Euro im Monat. Bei 6 Monaten wird es günstiger.

Haben Sie ein Idol, mit dem Sie gerne tanzen würden?
Nein, eigentlich nicht. Aber ich habe einen neuen Tanz für mich entdeckt, den West- Coast-Swing. Den kann man in Bremen allerdings fast gar nicht tanzen. Deshalb fahre ich auf Workshops in ganz Deutschland, wenn ich die Zeit habe. Der Tanz kommt aus dem Swing-Bereich der 20er und 30er Jahre. Man kann ihn auf praktisch jede Musik tanzen.

Frank-Daniel Nickolaus und Jeannine Steinfath teilen die Begeisterung fürs Tanzen.

Kann man bei Ihnen auch mit einer Behinderung tanzen?
Ja, man muss allerdings schon einen Tanzpartner mitbringen, weil wir nur Paarkurse anbieten.

Gibt es Menschen, die gar nicht tanzen lernen können?
Nein, jeder kann Tanzen lernen. Aber jeder braucht unterschiedlich viel Zeit dafür. ■

www.tanzschule-bremen.com

Ausstellungstipp!

Mehr über die durchblicker und ihre Arbeit als Redaktionsteam gibt es in einer Fotoausstellung von Frank Scheffka zu sehen.
Eröffnung:
6. 4. 2018 | 18 Uhr
Ort:
Links-Treff Gröpelingen, Gröpelinger Heerstraße 120

Text: Benedikt Heche, Sven Kuhnen | Foto: ZGF | Illustrationen: Marco Bianchi

VERSO ...

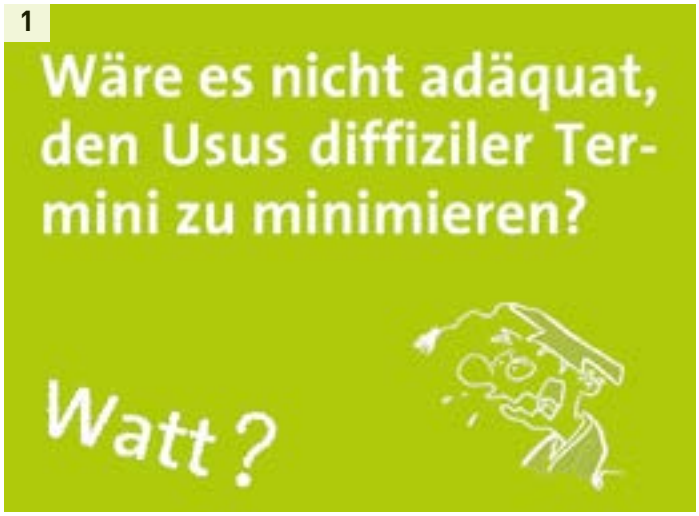
... damit wir nicht nur Bahnhof verstehen!

„Wäre es nicht adäquat, den Usus diffiziler Termini zu minimieren?" Verstehen Sie diesen Satz? Nein? Keine Sorge: Wir alle müssen ganz schön häufig grübeln, zum Beispiel bei Bedienungsanleitungen oder Versicherungsverträgen. Wir vom m finden, das könnte man besser machen.

Viele Texte sind so geschrieben, dass wir sie nicht verstehen. Oder nur ein kleiner Teil der Leserinnen und Leser ihren Sinn schnell erfassen kann. Um das zu ändern, gibt es „Leichte Sprache". Sie wurde für Menschen gemacht, die schwierige lange Texte nicht verstehen können. Der Nachteil ist, dass Texte in „Leichter Sprache" es oft nicht schaffen Sachverhalte richtig zu erklären. Diese dann einfach wegzulassen, kann aber keine Lösung sein.

Der Martinsclub glaubt, dass es **einen Text für alle** geben kann. Wir wollen auch schwierige Themen einfach und zugleich interessant darstellen. Übersetzungen von schwerer in „Leichte Sprache" sind dann nicht mehr nötig. Zusammen mit der Universität in Kiel haben wir zu diesem Thema geforscht. Unser Ziel war es, Regeln für verständliche und gute Texte zu finden. So ist unser Projekt „Verso" entstanden.

1



2

Seit dem Herbst 2017 schreiben wir Texte so, dass möglichst viele Menschen sie lesen und verstehen können. Auch im **m** sind die meisten Artikel nach den Verso-Regeln geschrieben. Für die Bremer Landesfrauenbeauftragte haben wir eine Broschüre erstellt. Welche Erfahrungen sie damit gemacht hat, schildert sie in einem kurzen Interview.

Übrigens: Der komplizierte Satz **„Wäre es nicht adäquat, den Usus diffiziler Termini zu minimieren?"** kann ganz einfach ausgedrückt werden. Sinngemäß heißt es dann: **Wäre es nicht besser, wenn man weniger schwierige Worte benutzen würde?** ■

Die schwierigen Sätze in Verso:
1 Wäre es nicht besser, wenn man weniger schwierige Worte benutzen würde?
2 Inklusion ist ein Menschenrecht.

3 Margaretha Kurmann von der Bremer Gleichstellungsbehörde.

Im Gespräch mit Margaretha Kurmann. Sie arbeitet für die Bremer Gleichstellungbehörde. Dort ist sie zuständig für das Thema „Gewalt gegen Frauen und Mädchen".

Warum ist Ihrer Meinung nach eine verständliche Sprache wichtig?

Viele Behörden, die Menschen unterstützen wollen, sprechen in ihrer Fachsprache. Zum Beispiel die Polizei, die Fachleute beim Gericht oder in Beratungsstellen. Sie gehen erst einmal von sich aus und denken nicht immer an die, für die sie da sind. Wir haben viel zu viel Schriftliches, das nur die verstehen, die es geschrieben haben. Schreiben von Behörden sollen alle verstehen. Das ist unsere Aufgabe. Alle Frauen brauchen Informationen, wo ich Hilfe bei Gewalt finde. Nur wenige Frauen mit Behinderung kommen in die Beratungsstellen. Das soll sich ändern. Ich hoffe, eine verständliche Broschüre hilft dabei.

Welche neuen Erkenntnisse haben Sie durch Verso gewonnen?

Es ist schwer, über Gewalt gegen Frauen und Mädchen zu sprechen. Wenn wir verständlich sprechen, müssen wir ganz konkret werden. „Verwaltungssprache" soll neutral sein. Gefühle und Meinungen versucht sie auszugrenzen. Sie ist eine Sprache mit Abstand. Vielleicht können wir uns dahinter auch ein bisschen verstecken. Aber dann sagen wir nicht immer das, was wirklich wichtig ist. Verständliche Sprache zwingt mich zur Deutlichkeit. Das ist gut und heilsam. ■

Text: Pia-Joline Maske, Gabriele Becker | Fotos: Fotolia©

Von Schmetterlingen und blauen Zebras

In unserer Serie „Inklusion weltweit" blicken wir dieses Mal in den Südwesten Frankreichs, nach Idron. Idron liegt am Rande der Pyrenäen. Dort gibt es einen Verein für Menschen, die in zweifacher Hinsicht außergewöhnlich sind: „Les Papillons Bleus Zébrés" (Die blauen Zebra Schmetterlinge) ist ein Verein für Menschen mit einer sogenannten Autismus-Spektrum-Störung. Darunter versteht man meist ein Asperger-Syndrom, das mit einer hohen Intelligenz oder Hochbegabung einhergeht. Im englischsprachigen Raum hat man einen schönen Namen für diese Menschen gefunden:„twice exceptional", also „doppelt besonders".

Der Verein wurde 2015 von Delphine Bessière gegründet. Sie ist Vorsitzende von Les Papillons Bleus Zébrés. Es ist ein Zusammenschluss von Eltern, die ihre Erfahrungen austauschen. Gleichzeitig kämpfen sie gegen die Diskriminierung ihrer Kinder und für eine gleichberechtigte Teilhabe am Bildungssystem. Das ist in Frankreich besonders notwendig. „Unsere Kinder sind wie ‚Blaue-Zebra-Schmetterlinge': sie sind doppelt außergewöhnlich. Sie wollen ihr Leben leben. Wir müssen ihnen helfen, ihre Flügel auszubreiten", so Delphine Bessière. Sie sagt, dass nur etwa jedes fünfte betroffene Kind einen Platz im regulären Schulsystem findet.

FRANKREICH

Es hakt schon bei der Diagnose

Bis zur Inklusion in Schule ist es in Frankreich noch ein weiter Weg! Bereits 2003 wurde darauf hingewiesen, dass die Bildungssituation von Menschen mit Autismus nicht in Ordnung ist. Sie stellt sogar einen Verstoß gegen die Europäische Sozialcharta dar. Bis heute hat sich daran nicht viel geändert. Für hochbegabte Kinder mit Autismus beginnen die Schwierigkeiten bereits mit der Diagnose: Ärzte können die besonderen Begabungen oft nicht richtig einordnen. Entsprechende Förderungen bleiben aus. Viele Kinder fallen dann durchs Raster. Zudem werden neue Therapien in Frankreich nicht anerkannt. „Autismus-Spektrum-Störungen werden bei uns häufig noch als psychiatrisches statt neurobiologisches Problem eingestuft", erklärt Madame Bessière. „Für manche Kinder bedeutet das die Unterbringung in einer Klinik. Dort werden sie mit Medikamenten behandelt."

IQ von 130

Dabei können Kinder mit „doppelter Besonderheit" ausgezeichnete Schüler sein. Mit einem IQ von über 130 sind sie klüger als die meisten Mitschüler. „Man muss die Besonderheit verstehen", so Delphine Bessière, „um Kinder mit einer Autismus-Spektrum-Störung bestmöglich begleiten zu können." Manche haben ein unfassbares Erinnerungsvermögen. Alles was sie gesehen haben, können sie sich merken. Auch Hochbegabungen in Mathe kommen bei den Mädchen und Jungen vor. Schwierige Rechnungen sind für sie ganz einfach zu lösen.

Dagegen sind alltägliche Situationen für sie schwer einzuschätzen. So haben Menschen mit Autismus-Spektrum-Störung große Probleme im Zusammenleben mit anderen Menschen.

Vor allem die Kommunikation, die Wahrnehmung ihrer Außenwelt und die Bewältigung des Alltags fallen ihnen schwer. Assistenzen und Begleitpersonen werden in Frankreich meist privat finanziert. Daher muss viel Hilfe durch Familienmitglieder geleistet werden. Schließlich verfügt nicht jeder über die entsprechenden finanziellen Mittel

Noch ist viel zu tun für die „Blauen-Zebra-Schmetterlinge". Das wichtigste Ziel des Vereins ist die Gründung einer eigenen Schule. Hier sollen die Kinder je nach Fähigkeit, Leistung und Interesse unterrichtet werden. Nur so können diese „doppelt besonderen" Kinder endlich die gleichen Chancen bekommen, wie sie Schüler ohne Beeinträchtigung haben. ■

Mehr Infos unter:
www.lespapillonsbleuszebres.com

Text: Gabriele Becker | Foto: Becky Edwards

Gemeinsam die Seele stark machen

In England haben 2 Dozenten der Universität Chichester ein Resilienz-Projekt mit Eltern gestartet.

Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung stehen vor ganz besonderen körperlichen und psychischen Belastungen. Die Herausforderungen sind vielfältig. Sie reichen von Arztbesuchen oder Krankenhausaufenthalten über das Organisieren von Fördermaßnahmen bis hin zu familiären Auseinandersetzungen. Häufig müssen auch traumatische Erlebnisse verarbeitet werden. Dabei kann Resilienz – seelische Widerstandskraft – helfen. Fast schon wie ein Modewort wird Resilienz im Moment mit vielen Dingen in Zusammenhang gebracht: mit Bildung, Gesundheit oder wirtschaftlichem Erfolg. Ein Projekt an der britischen Universität Chichester zeigt, dass es betroffenen Eltern tatsächlich nützt, gemeinsam mit anderen ihre Widerstandskraft zu trainieren.

Mehr als ein Fulltime Job

Becky Edwards, Dozentin im Studiengang Frühkindliche Pädagogik, und Chris Smethurst, Leiter des Institutsbereichs Kindheit, Soziale Arbeit und Soziale Pflege, bieten seit 2017 einen Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit körperlichen und geistigen Beeinträchtigungen an. „Die Mütter und Väter, die zu uns kommen, haben nicht nur die Anstrengungen zu bewältigen, die das Elternsein ohnehin mit sich bringt“, sagt Becky Edwards. „Vielmehr müssen sie tagtäglich den besonderen Bedürfnissen ihrer Kinder gerecht werden. Unterstützung von außen zu bekommen, ist zudem hier ein fortwährender Kampf. Das kostet viel Energie. Und nicht zuletzt ist für viele Eltern die Gewissheit, dass ihr Kind lebenslang auf Hilfe angewiesen sein wird, sehr belastend.“

Alle 2 Monate geben die beiden Wissenschaftler diesen und anderen Themen nun Raum. Gemeinsam lernen sie die aktuelle Forschung auf dem Gebiet der Resilienz kennen. Becky und Chris ermutigen Mütter und Väter aufzuschreiben, was sie am Tag geleistet haben. „Das ist oft mehr als ein Fulltime Job“, gibt Chris Smethurst zu bedenken. Durch das gemeinsame Lernen entsteht eine Plattform für offene und häufig sehr emotionale Diskussionen. Becky Edwards freut sich über den großen Zuspruch, den das Universitäts-Projekt unter den Eltern hat. „Alle Betroffenen sind willkommen. Man kann sich beteiligen oder auch einfach nur zuhören. Vielleicht kommen deshalb auch viele Väter, von denen wir wissen, dass sie sich sonst nicht so häufig sozialen Aktivitäten anschließen.“

Zusammen statt allein

Zuhören, ein Teil von etwas sein, Erfahrungen mit anderen teilen: Das allein kann schon die Isolation, die manche Eltern von Kindern mit Beeinträchtigung erfahren, aufbrechen. Ein Schlüssel zur Stärkung der eigenen Resilienz liegt in dem Gefühl, Unterstützung bekommen zu können. Nicht allein zu sein, mit den Belastungen oder traumatischen Erlebnissen (siehe Titelthema). „Eltern, deren Kinder mit einer Behinderung leben, fühlen sich häufig unverstanden. Ihr Gefühl ist, dass niemand außerhalb der Familie sie verstehen kann“, weiß Chris Smethurst. „Das wollen wir ändern, denn Gemeinsamkeit macht die Seele stark!“ ■

Foto: Becky Edwards und Chris Smethurst

Für Ragna Reusch spielen Größe und Gewicht des Holzes beim Schnitzen keine Rolle.

Die mit den roten Pumps ...

... so wird Ragna Reusch von den Liebhabern ihrer Skulpturen genannt. Selbst trägt sie ja nicht so gerne die Schuhe mit den hohen Absätzen. Aber bei ihren ausdrucksstarken Skulpturen gelten sie als Markenzeichen.

Das Haus von Ragna Reusch in Ahausen bei Rotenburg/Wümme findet man ganz leicht. An der Straße weist ein Holzpfeil den Weg. „Schnitzerin" steht darauf. Im Garten turnt eine Holzfigur mit roten hochhackigen Schuhen zur Begrüßung auf einem Pfosten.

Holz ist das Material der Diplom Designerin, die eigentlich aus Eutin an der Ostsee stammt. Seit sie 7 Jahre alt ist schnitzt sie. Dicke Stämme oder feine Zahnstocher, Motorsäge oder Taschenmesser: Für Ragna Reusch scheinen weder Größe noch Gewicht des Holzes eine Rolle zu spielen. Sie trägt das Holz ab. Ratzfatz entsteht eine Katze, ein Fußballer oder eben eine Dame mit Pumps. „Am liebsten mache ich Frauen. Sie lassen sich einfach besser witzig darstellen. Und der Spaß an meinen Werken ist für mich wirklich wichtig", erzählt die 54-Jährige. Mit der Kettensäge schafft sie große Holzskulpturen, die schwungvoll und lebensfroh wirken. Manchmal sind sie auch total komisch. Sie tanzen, turnen oder umarmen sich liebevoll. „Mich begeistern Kettensägen", erzählt Ragna Reusch. „Natürlich habe ich mehrere davon. Hin und wieder fliege ich nach Pennsylvania in den USA. Dort treffen sich die weltweit besten Kettensägen-Künstler aus der ganzen Welt."

Nur mit guten Augen oder einem Vergrößerungsglas erkennt man Ragna Reuschs geschnitzte Miniaturen aus Zahnstochern. Frosch, Zahnbürste oder Tennisschläger: Die Motive dieser handwerklich herausragenden Arbeiten sind Teile unseres Alltags. Meistens entstehen sie unterwegs. Denn Ragna Reusch liebt die Bewegung. Sie ist neugierig und tauscht sich mit anderen Menschen aus. Viele ihrer Ideen fallen ihr dazu am geliebten Ostseestrand ein. Auch private Aufträge führt die Schnitzerin aus. Ihre Arbeiten sind weit über Norddeutschland hinaus gefragt. Reusch verkauft sie dann auf ausgewählten Kunsthandwerkermärkten, in Galerien oder auf Kunstmessen. →

Mehr Kunst auf: **www.die-ahauser-schnitzerin.de**

Fotos: Ragna Reusch

1

2

3

4

5

6

7

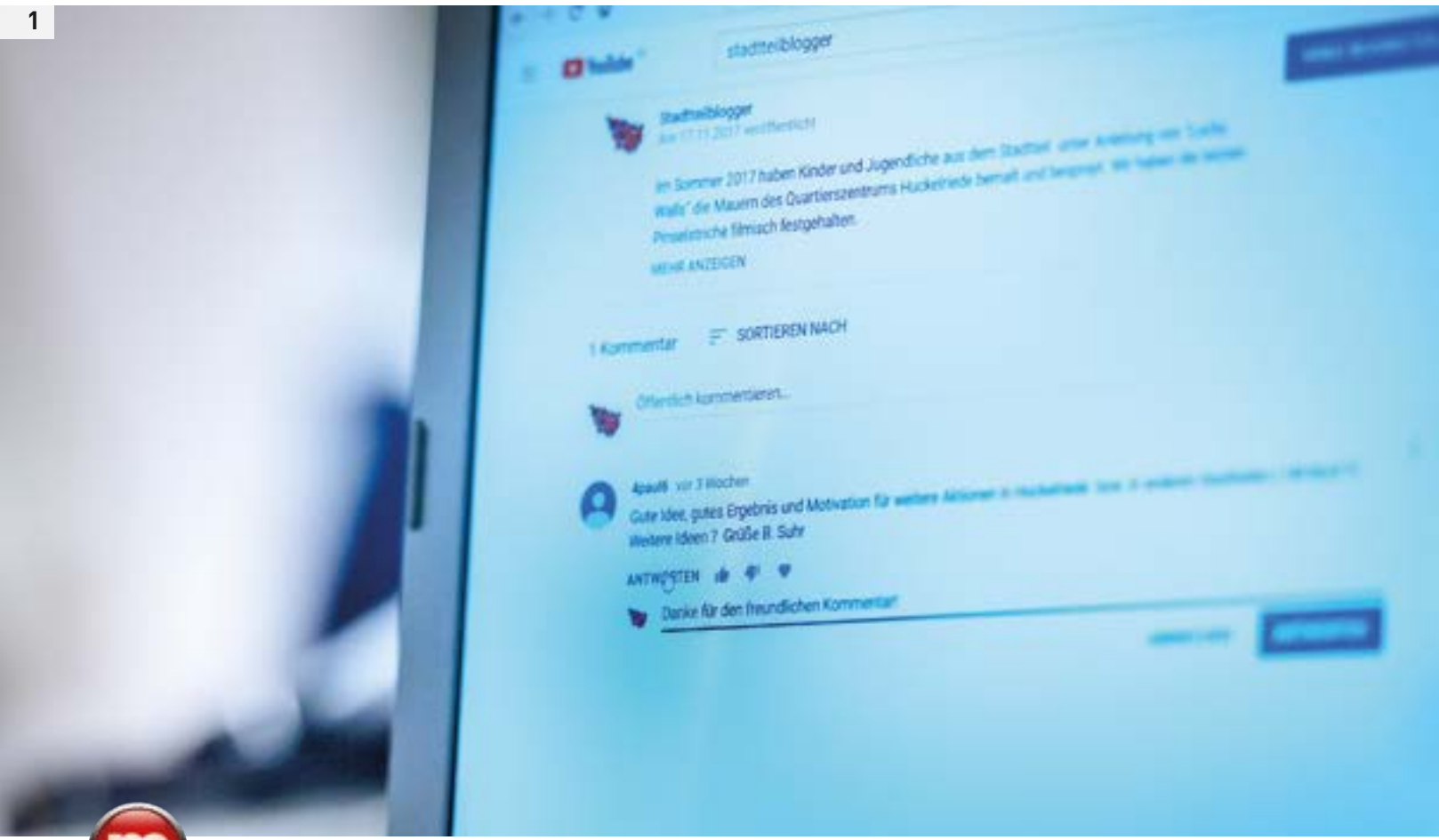
8

1 Liebespaar
2 Minihunde
3 Krankenschwester
4 Zahnstocher-Chor
5 Handstand
6 Tanzende
7+8 Zahnstocher-Kunst

Machen Sie mit!

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Frank Pusch

1



Hier geht's zu den Filmclips: www.martinsclub.de/m

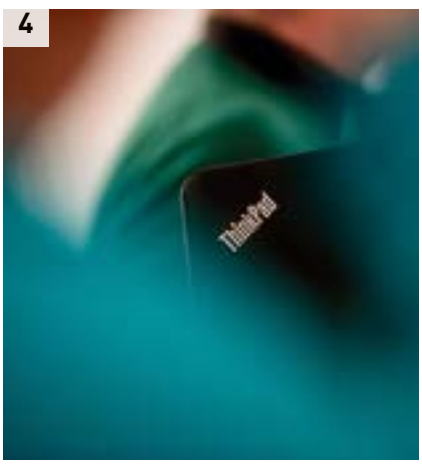
„Mit Begegnungen im Stadtteil wollen wir die neuen Medien inklusiver machen."

Christina Ruschin, Projekt-Koordinatorin

2

3

4



1 Für den Filmclip über ein Graffiti-Projekt bekamen die Stadtteilblogger schon viele Likes im Internet. | 2 Chistina Ruschin und Frank-Daniel Nickolaus sind hoch konzentriert. | 3+4 Die Stadtteilblogger arbeiten mit dem Tablet, das ist ein tragbarer, flacher Computer. Er wird in der Regel mit dem Finger bedient und braucht deshalb weder Maus noch Tastatur. | 5 Erika Lenz ist von Anfang an dabei. Sie hat viel über die moderne Technik gelernt.

Nicht ohne mein Tablet!

Das Projekt „Begegnungen im Stadtteil“ dreht erste Filmclips

Achtung, Aufnahme! Erika Lenz bringt das Tablet geschickt in Position und schon läuft die Kamera. Scheu vor der modernen Technik hat die 67-Jährige nicht. Die Kattenturmerin gehört zu den Stadtteilbloggern. Die ehrenamtlichen Reporter mit und ohne Handicap schwärmen in Kattenturm, Gröpelingen und Bremen-Nord aus. Sie berichten über spannende Geschichten und Menschen ihres Stadtteils – und bauen digitale Barrieren ab. Ihr Werkzeug ist das Tablet.

Geduld gehört auch dazu

Bis ein Film im Internet gezeigt werden kann, verstreicht eine Menge Zeit. An einem Film über ein Stadtteil-Festival arbeiten die Blogger schon mehrere Monate. Viele Male streicht der Finger über das Tablet, bevor das Werk fertig ist. Szenen kürzen, Ton angleichen und die passende Musik suchen – das dauert. Aber es lohnt sich: Über 100 Menschen haben sich den ersten Clip bereits angesehen. Auf Youtube ist der Beitrag über das Graffiti-Projekt „Gesichter und Sichtweisen“ in Huckelriede zu sehen! Sogar ein lobender Kommentar steht darunter.

Motivation für weitere Aktionen

„Begegnungen im Stadtteil“ ist ein Projekt, das von der Aktion Mensch gefördert wird. Im letzten Jahr erhielt der Martinsclub den Zuschlag. Seit dem heißt es: „Kamera ab!“ →

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Frank Pusch

„Wir möchten Polizisten und Feuerwehrmänner interviewen und deren respektable Arbeit zeigen."

Parviz Lotfi

Erika Lenz, Frank-Daniel Nickolaus und Bodo Harms sind Mitstreiter der ersten Stunde. Sie treffen sich alle zwei Wochen freitags. 3 Stunden reichen selten aus, um alle Ideen zu Ende zu bringen. Der Redaktionsplan füllt sich mit Themen und 2 Neue stellen sich vor.

Soudeh Kordi und Parviz Lotfi wollen sofort loslegen: „Wir möchten Polizisten und Feuerwehrmänner interviewen und deren respektable Arbeit zeigen", sagt Parviz. Er versteht sich als filmender Sozialarbeiter.

In der Gruppe darf jeder seine Ideen verwirklichen. Erika sammelt Geschichten am Wegesrand und ist selten ohne ihr Tablet anzutreffen: „Ich möchte über Kattenturm berichten." Bodo Harms drehte früher bereits Filme mit der Videokamera. „Ich hab Gleichgesinnte gesucht, um wieder einen Film zu machen. Der Umgang mit dem Tablet ist mir neu, das lerne ich hier." Frank Daniel ist Teil **der durchblicker**. Nun will er in die Welt des Films schnuppern.

„Mit Begegnungen im Stadtteil wollen wir die neuen Medien inklusiver machen", erzählt die Koordinatorin, Christina Ruschin. Im Sommer 2017 starteten die Gruppen. Ruschin freut sich über jede Entwicklung. Ob es der Umgang mit der Technik ist oder das Kennenlernen anderer Menschen im Stadtteil. Denn es geht nicht nur um die Geschichten, sondern auch ums Vernetzen. „Ich leite die Gruppen derzeit noch an. Gemeinsam nehmen alle an Fortbildungen teil, um das Handwerkszeug zu lernen. Nach Abschluss des Projekts 2019 sollen sie als ehrenamtliche Stadtteilblogger auf eigenen Beinen stehen", berichtet Christina Ruschin. ■

2

1+2 Parviz Lotfi (links) wird von Soudeh Kordi zur Übung gefilmt, beide sind neu im Projekt und mit vollem Einsatz dabei.
3+4 Nach der Redaktionskonferenz recherchieren die Stadtteilblogger Hintergrund-Musik für die neuen Film-Beiträge. Jeder bringt sich mit ein.

3

4

Mitmachen!

Die inklusiven Stadtteilblogger gibt es in Kattenturm, Gröpelingen und Bremen-Nord. Wer Lust aufs Berichten hat und mehr über Medien und die entsprechende Technik lernen möchte, kann sich bei Christina Ruschin melden. Im Rahmen des Projekts findet zusätzlich alle 3 Monate in den Stadtteilen ein offenes Smartphone- und Tablet-Treffen statt, zu dem jeder kommen und Fragen stellen kann.
Mehr Infos unter: www.martinsclub.de/begegnungen-im-stadtteil oder Telefon: 0421- 5374774, Mail: blogger@martinsclub.de

Gefördert durch die
AKTION MENSCH

Machen Sie mit!

Mitglied werden im m|c – das lohnt sich!

Mitglieder nehmen an diesen 4 Veranstaltungen kostenlos teil.
Weitere Infos unter:
kontakt@martinsclub.de

Fachforum: Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Das Bundesteilhabegesetz (kurz: BTHG) eröffnet Menschen mit Beeinträchtigungen neue Möglichkeiten, selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Wie der dadurch entstehende Beratungsbedarf abgedeckt werden kann, ist Thema dieses Fachforums.

Wann?
11.4.18 | 18-20 Uhr
Wer?
Lennart Sandvoß
Wie viel?
5 € | Für Mitglieder kostenlos

Inklusives Fachforum: Warum behandeln mich alle so anders?

Warum manche Leute nicht wissen, wie sie mit behinderten Menschen umgehen sollen – und was das mit Vorurteilen zu tun hat? Wenn behinderte Menschen nicht gut behandelt werden, dann nennt man das „Ableismus". Was es genau bedeutet und was man dagegen machen kann – darum soll es an diesem Abend gehen.

Wann?
16.4.18 | 18-20 Uhr
Wer?
Rebecca Maskos
Wie viel?
5 € | Für Mitglieder kostenlos

Fachforum: Ich bin doch auch noch da

Geschwister von Kindern mit Beeinträchtigung, chronischen oder lebensverkürzenden Erkrankungen reagieren auf diese Lebenssituation auf unterschiedliche Weise. Sie entwickeln oft eine eigene Sprache, um auf ihre Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Die Referentin gibt Beispiele aus 35 Jahren Begleit- und Beratungspraxis.

Wann?
16.5.18 | 18-20 Uhr
Wer?
Marlies Winkelheide
Wie viel?
5 € | Für Mitglieder kostenlos

Inklusives Fachforum: Bundesteilhabegesetz – Was bedeutet das für mich?

Waldemar Gerhard als Experte in eigener Sache erklärt, was jetzt neu ist, was er gut findet und was nicht. Neele Jargstorf berichtet aus der Perspektive einer pädagogischen Fachkraft, was sie über das Bundesteilhabegesetz bisher gelernt hat.

Wann?
4.6.18 | 18-20 Uhr
Wer?
Neele Jargstorf und Waldemar Gerhard
Wie viel?
5 € | Für Mitglieder kostenlos

Umgang mit aggressivem Verhalten in der Schule

Carlos Escaleras Interventionskonzept dient der Herstellung von Sicherheit, dem Selbst- und Fremdschutz. Die Interventionen müssen dabei wertschätzend und nachvollziehbar sein und die Weiterentwicklung aller Beteiligten vorantreiben.

Wann?
14.4.18 | 9-17 Uhr
Wer? Carlos Escalera
Wie viel? 195 €

Frühkindlicher Autismus

Diese Einführungsveranstaltung zum frühkindlichen Autismus (bzw. Autismus Spektrum Störung Level 2-3) bietet ein Grundverständnis und pädagogische Handlungsmöglichkeiten.

Wann?
14.4.18 | 10-14 Uhr
Wer? Peer Cremer
Wie viel? 80 €

„Junge, Junge!“ Gruppenarbeit mit Jungen

Gruppendynamiken unter Jungen zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten ist für eine qualitative pädagogische Arbeit mit Jungen unerlässlich. Im Fokus der Fortbildung stehen dabei nicht nur Aspekte der Gruppenleitung, sondern auch Möglichkeiten individueller Förderung und Unterstützung einzelner Jungen in Gruppen

Wann?
21.4.18 | 9-17 Uhr
Wer?
Alexander Sott

Wie viel?
135 €

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

Intimität und Beziehungen im Leben von Menschen mit Beeinträchtigung

In diesem interaktiven und praktischen Seminar nähern Sie sich dem Thema der „Begleiteten Sexualität“ mit 2 international bekannten TrainerInnen. Die Sexologin Ellen Suykerbuyk und der Heilpädagoge Erik Bosch vermitteln die Bedeutung einer offenen und enttabuisierten Haltung.

Wann?
24.4.18 | 9-16:30 Uhr
Wer?
Erik Bosch und Ellen Suykerbuyk
Wie viel?
250 €

Konfliktgespräche lösungsorientiert führen

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen im Umgang mit Konflikten durch eine strukturierte Gesprächsführung und fundiertes Wissen über die Anatomie eines Konfliktes, basierend auf den Prinzipien der Mediation und der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Wann?
25.5.18 | 9-16 Uhr
Wer?
Ulrike Diedrich
Wie viel?
160 €

Doppeldiagnose, FAS und Bindungsproblematik

In dieser Fortbildung werden zunächst zentrale Faktoren gelingender psychischer Entwicklung aufgezeigt, um deren Störbarkeit deutlich zu machen. Die Wechselwirkung genetischer Ausgangsbedingungen und gesellschaftlicher Aneignungsmöglichkeiten werden anhand konkreter Praxisbeispiele erfahrbar gemacht.

Wann?
2.6.18 | 9-16 Uhr
Wer?
Joachim Kutscher
Wie viel?
150 €

Text: Annica Müllenberg | Fotos: Graf Fidi, Annica Müllenberg

Rap 'n' Roll

Ein Besuch bei dem Berliner Rapper „Graf Fidi“

Graf Fidi macht das mit links: Der Berliner Musiker antwortet auf lästige Fragen mit bissigen Raps.

Bei der Arbeit: Manchmal sitzt der Rapper viele Stunden vor dem Computer, bis der Beat sitzt. An anderen Tagen läuft keine Musik. „Ich bin auch ein großer Nicht-Hörer, es muss nicht immer Musik laufen."

Scheitern? Der Rapper „Graf Fidi" legt den Kopf schief und denkt nach. Wirklich missglückt ist ihm noch nichts. „Hürden muss man aber immer wieder überwinden", findet er. Sie gehören zum Leben dazu. Ob im Beruf als Musiker oder vorm Eingang eines Clubs. Als Rollifahrer ist das häufig gar nicht so leicht. Hürden oder Barrieren – ob in Köpfen oder vor Gebäuden: Es gilt sie zu bezwingen. Graf Fidi alias Hans-Friedrich Baum begegnet ihnen überlegt und überlegen. Humor, Selbstkritik und ein lockerer Umgang mit seinem Handicap sind ihm wichtig. Statt der rechten Hand hat er nur einen Finger. Dennoch schafft er so einiges – und zwar mit links.

„Rap ist mein Leben"

Mit 14 Jahren entdeckt Graf Fidi die Rap-Musik. Die Songs des amerikanischen Rap-Duos Mobb Deep lassen ihn nicht mehr los. „Das ist es" – ein ewig Suchender wird fündig. Wuchtige Bässe und markanter Sprechgesang – dafür brennt der mittlerweile 37-Jährige seitdem. Als Graf Fidi, dessen Künstlername seine Leidenschaft für Graffiti verrät, die „Fantastischen 4" entdeckte, war er überrascht: „Rappen geht auf deutsch." Seither startet Graf Fidi durch. Er schreibt Texte und bringt Rhythmus in seine Raps. Es folgen Auftritte und das erste Album im Jahr 2003. Es trägt den Titel „Aller Anfang ist schwer". Ein Jahr später folgt das zweite Album „Alle Jahre wieder". Für ihn steht fest: „Rap ist mein Leben". Und von der Musik leben zu können, ist sein Ziel.

Jedes Lied bringt ihn seinen Träumen näher

„Musikalisch komme ich meinem Traum immer näher", sagt er und krault sich dabei durch die kurzen Haare. „Ich bin Musiker und habe Aufträge. Zusätzlich arbeite ich für einen Pflegedienst und kümmere mich um die Belange von Menschen mit Behinderung. Auch das wollte ich immer machen." Der Erfolg ist jedoch kein Selbstläufer. Seinen Eltern muss er jahrelang beweisen, dass es ihm ernst ist. Graf Fidis Mutter ist selber Musikerin. Bei einem Besuch in seinem Aufnahmestudio hielt sie sich jedoch die Ohren zu. Und auch der Vater fand zunächst keinen Gefallen an dem Sprechgesang. Rap klingt nun mal anders als Klassik. Der große Durchbruch lässt weiterhin auf sich warten. Für seine Musik betreibt Graf Fidi viel Aufwand. „Für mein Album ‚Ich mach das mit links' hab ich viel Geld bezahlt und wenig Erfolg gehabt. Da war ich geknickt."

Doch der Berliner lässt sich nicht unterkriegen. Wenn der Deutsch-Rapper an die kleinen Misserfolge denkt, schwingt kein Groll mit. Er ist zufrieden, denn er lebt ein selbstbestimmtes Leben. Jedes Lied bringt ihn seinen Träumen näher. Lachend tippt er mit seinem „schlimmen Finger" auf das Tattoo, das seinen linken Arm ziert. „Ich mach das mit links" steht da in bunten Graffitibuchstaben.

Musik hat Gewicht

Auch wenn es Rückschläge gibt, Graf Fidis Songs haben Macht. Während des Studiums ärgert sich der Sozialpädagoge über den fehlenden Fahrstuhl in der Hochschule. Der Denkmalschutz verbiete ihn, hieß es. Er schrieb einen Song darüber, der auf Youtube tausende Klicks erreichte. Dadurch kam Bewegung in die Sache. „Der Lift kam und ich weihte ihn ein. Da war mir klar, meine Musik hat Gewicht, sie kann Gutes bewirken." Seither rappt Graf Fidi für die Inklusion. Er ist Inklusionsbotschafter, moderiert Veranstaltungen und berät zum Thema Barrierefreiheit. „Das größte Lob sind für mich Anrufe von Fremden. Einige haben eine Behinderung und sie sagen: ‚Wenn ich deine Songs höre, geht's mir gut'". →

Text: Graf Fidi | Fotos: Graf Fidi, Annica Müllenberg

Ich mach das mit links (Songtext)

Wie machst du das da gibt's doch noch ein Trick am Ende?
Wie kannst du dein Business händeln ich hab schon zwei linke Hände?
Wie bleibst du so gelassen bei all diesen vielen Menschen?
Warum hast du keinen Kater nach ner Nacht mit Mixgetränken?

Wie machst du das in der WG mit der Ketchup-Flasche?
Wie machst du das auf dem WC mit dem Hände waschen?
Wie machst du das mit dem Kneten beim Plätzchen backen?
Wie machst du das auf den Feten mit Mätzchen machen?

Wie verpackst du deine Geschenke zu Weihnachten?
Was machst du, wenn Eine kommt und sagt sie möcht dich heiraten?
Und habt ihr mal ein Haus, wer pflegt den Kleingarten?
Und wie machst du das mit den Stellungen beim Beischlaf?

Was machst du, wenn keiner den Weg zu der Toilette kennt?
Und dir 10 Kilo TNT in der Rosette brennen?
Was machst du dann auf Klo, wenn du merkst kein Klopapier?
Ist da ja, wie lautet dein Plan für diesen Notfall hier?

Ob Rätsel raten, Bretzel backen, Segel raffen, Kegelabend oder
Späße machen wie die Teletubbies,
ob Nase putzen, Nagel schrubben, in die Karten gucken oder
Muttis Rasen stutzen,

Ich mach das mit links,
für Euch wirkt es angestrengt.
Ich mach das mit links,
locker ausm Handgelenk.
Ich mach das mit links,
ohne Cheats ohne Tricks.
Ich mach das mit links,
nur 'n Beat und 'n Stift.

Selten ohne Basecap – es gehört zu jedem Rapper.
Im Hintergrund hängen seine Lieblingsalben an der Wand.

„Graf Fidis“ Alben:

2003 „Aller Anfang ist schwer“
2004 „Alle Jahre wieder“
2009 „Grafische Darstellung“
2015 „Ich mach das mit links“
2018 soll ein neues Album erscheinen.

www.graffidi.de

Da gibt es keine Tricks keine Cheats.
Das bin einfach ich, ich verarsch euch nicht so wie beim Drogen dealen.
Ich mach es locker aus dem Handgelenk wie Bogenschießen.
Und bleib dabei fleißig wie ne Honigbiene.
Ich mach das mit links.

Ich bin so geboren und ich kenn es nicht anders.
Glotzt du jetzt so, weil du mir noch an die Wäsche willst?
Willst du mich verführen, verschnüren mit Fesselskills?
Pass auf, dass es nicht gleich auf die Fresse gibt.
Ich mach das mit links.

Ich bin keine Puppe und kein Streichelzoo.
Ich bin ein Mann, der gerne Frauen flachlegt wie ne Scheibe Brot.
Ich mache dies, mach das, mach es einfach so.
Du sagst, ich bin ein Spast dann bist du ein Idiot.
Ich mach das mit links.

Ich mach mehr als andere aus meinem Freundeskreis.
Mache geiler Rap als ach so viele Toys am Mic.
Sing besser als ne Boygroup, bei meinen Gigs wird deine Chick schon feucht.
Und schreit als wäre da ein Poltergeist.

Ob Fotos knipsen, doof rumsitzen, in die GoPro grinsen oder
Zeichnungen machen für Logoskizzen,
ob Mucke aufnehmen, auf Lunge rauchen, mit Kumpels rausgehen oder im Club
anderen die Schau stehlen,

Ich mach das mit links,
für Euch wirkt es angestrengt.
Ich mach das mit links,
locker ausm Handgelenk.
Ich mach das mit links,
ohne Cheats ohne Tricks.
Ich mach das mit links,
nur 'n Beat und 'n Stift.

Mehr von Graf Fidi gibt es unter:
www.martinsclub.de/m

Text: Gabriele Becker | Fotos: Frank Scheffka, GEWOBA

Erst blau, dann ganz schön bunt

Die Grundsteinlegung des BlauHauses steht bevor

Eine Karawane, so nennt man eine Gruppe von Reisenden. Diese Menschen sind gemeinsam auf dem Weg, weil es sicherer ist. Vielleicht aber auch, weil Gemeinschaft das Leben schöner und bunter macht. Anfang des Jahres hat in der Bremer Überseestadt der Bau des Wohnprojektes „BlauHaus“ begonnen. Damit wird eine Idee vom inklusiven Miteinander nach 10 Jahren endlich Wirklichkeit.

Blaue Karawane:

In der Nachbarschaft zu kreativen Dienstleistern und neu angesiedelten Bürgern ist das „BlauHaus“ ein zentraler Bestandteil des entstehenden Hafenquartiers.

Hinter der Idee steckt die „Blaue Karawane“. Ein Verein, der sich für die Gleichberechtigung einsetzt und Ausgrenzungen bekämpft. Seit Ende der 80er-Jahre ist die Blaue Karawane in Bremen aktiv. Zu ihr gehören Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Sie sind unterschiedlich alt und kommen aus verschiedenen Ländern. Regelmäßig treffen sich die Mitglieder des Vereins im Speicher XI in der Überseestadt. Sie wollen zeigen, dass Zusammenleben funktioniert. Diese Karawane will neue Wege im Miteinander beschreiten.

Das blaue Kamel ist das Symbol der Blauen Karawane.

**Interesse am Martinsclub Quartier|Wohnen?
Dann wenden Sie sich gerne an Nico Oppel, per E-Mail:
wohnen@martinsclub.de.**

So soll das BlauHaus 2019 einmal aussehen.

Am Ball geblieben

Da liegt die Idee vom gemeinsamen Wohnen auf der Hand. Seit 2007 verfolgt die Blaue Karawane hartnäckig das Projekt BlauHaus. Von ihrer Idee konnten sie weitere Organisationen überzeugen: Neben der Wohnungsgesellschaft GEWOBA, dem QUIRL Kinderhäuser e. V. und dem Verein Inklusive WG, ist auch der Martinsclub dabei. Auf dem 7.800 Quadratmeter großen Grundstück werden 2 Häuser gebaut. 2019 sollen sie fertig sein. Das BlauHaus entsteht zwischen dem Kommodore-Johnsen-Boulevard und der Herzogin-Cecilie-Allee. Circa 170 Menschen werden dort barrierefrei und selbstbestimmt zusammen wohnen können. Zu den 84 Wohnungen kommen 8 Ferienwohnungen. Alle Einheiten sind mit Aufzügen zu erreichen.

Manege frei – für alle!

Und weil das BlauHaus ein neues Zuhause für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, für Groß und Klein sein soll, darf eine Kindertagesstätte nicht fehlen. Im „Kinderhaus BLAU" können etwa 60 Kinder mit und ohne Förderbedarf betreut werden. →

QUIRL Kinderhäuser e. V.:
Das BlauHaus bildet einen gelungenen Rahmen für viele spannende, aufregende und erfrischende Begegnungen. Es wird Bremen mit seiner unkonventionellen Art bereichern und immer wieder für Denkanstöße sorgen.

Text: Gabriele Becker | Foto: QUIRL KInderhäuser e. V.

Im Kinderhaus BLAU können etwa 60 Kinder spielen und toben.

Die Inklusive WG:

Die Inklusive WG passt genau rein in die bunte Gemeinschaft weltoffener und liebenswerter Menschen.

Integration kann aber nur gelebt werden, wenn sich das BlauHaus für alle öffnet – Bewohner oder nicht! Dafür gibt es verschiedene Orte der Begegnung. Einer ist die sogenannte „Blaue Manege". Hier kann sich jeder einbringen. Etwa 50 Menschen mit und ohne Beeinträchtigung werden im Treffpunkt Blaue Manege beschäftigt sein. Auch im großen Innenhof kommen Bewohner, Nachbarn und Freunde zusammen. Es gibt Platz zum Gärtnern, Spielen und Erzählen. Der Hof soll von seinen Nutzern aktiv mit gestaltet werden. So wird sich mit dem BlauHaus und seinen Bewohnern das bunte Hafenquartier mit Leben füllen.

Farbenfroh wird es auch zugehen, wenn die Inklusive WG Bremen eingezogen ist. In dieser Wohngemeinschaft leben 8 junge Menschen zusammen. 4 von ihnen haben eine geistige Beeinträchtigung. Für sie soll die WG im BlauHaus lebenslang ein Zuhause sein.

Inklusives Wohnen in der Überseestadt

Der Martinsclub setzt im BlauHaus sein Konzept Quartier|Wohnen weiter fort. Hier leben Menschen mit geistiger und mehrfacher Beeinträchtigung in ihren eigenen 4 Wänden. In ihrem Alltag werden sie von Mitarbeitern des Martinsclub unterstützt. Für Menschen mit großen Hilfebedarfen sind zudem 2 weitere Wohngemeinschaften geplant. Eine WG wird dabei speziell für Menschen mit Demenzerkrankungen sein. Mit Projekten wie dem BlauHaus will der Martinsclub erreichen, dass noch mehr Menschen eigenständig wohnen. Aber erst einmal warten alle darauf, dass die Sonne häufiger scheint und die Bagger-Karawane nicht aufgehalten wird. ■

Martinsclub:

Das BlauHaus ist für Menschen mit Beeinträchtigung ein weiterer Schritt für das Wohnen im angesagten Quartier.

In Sachen Sprache unterwegs

Martinsclub Studienreise nach Berlin

Wie kommunizieren wir eigentlich verständlich? Im Oktober 2018 führt die Martinsclub Studiereise nach Berlin.

Verständliche Kommunikation ist für den Martinsclub ein wichtiges Thema. Denn Barrierefreiheit betrifft nicht nur Straßen und Gebäude, sondern auch Worte. Komplizierte Texte halten Informationen vor und grenzen Menschen aus. Mit dem Projekt „Verso" soll eine Sprache gefunden werden, die alle verstehen können (Bericht auf Seite 18).

Verständlichkeit ist aber nicht nur auf dem Papier zu berücksichtigen. Informationen werden in unterschiedlichen Situationen ausgetauscht. Ob im Internet, im Gespräch oder im Stadtbild, überall findet Kommunikation statt. Auch bei Bildern, Zeichen oder Tönen sollte Verständlichkeit eine Rolle spielen.

Daher wollen wir auf einer Studienreise mehr über verständliche Kommunikation erfahren. Wir wollen mit Experten ins Gespräch kommen und gelungene Projekte kennenlernen. Dafür ist Berlin das perfekte Reiseziel. Neue Ideen und ungewöhnliche Ansätze findet man in der Hauptstadt zu Hauf. Berlin ist zudem das beste Beispiel für eine Stadt mit einer bunt gemischten Bevölkerung, die im ständigen Austausch steht. In Berlin gibt es viele Menschen und Organisationen, die sich mit Barrierefreiheit und Kommunikation beschäftigen. Hier werden wir mit Sicherheit fündig!

Vom 9. bis 12. Oktober machen wir uns auf die Reise. Ein Programmpunkt steht jetzt schon fest: Wir besuchen eine Fachtagung zur verständlichen Kommunikation im Deutschen Historischen Museum. Experten aus ganz Deutschland werden zu Gast sein. Eine tolle Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen. ■

Lust mitzufahren?
Die Studienreise findet vom 9. Bis zum 12. Oktober 2018 statt.
Für weitere Informationen wenden Sie sich an Benedikt Heche
E-Mail: b.heche@martinsclub.de

Text: Esther Hildebrand, Gabriele Becker | Fotos: Sofia Leiva Quiroga, Chris Nash, Sacha Grootjans

1

Alles tanzt!

Tanzfestival „eigenARTig“ vom 7. bis 15. April 2018

2

Was bedeutet das?

Choreografie: Sie bezeichnet das Erfinden und Einstudieren von Bewegungen, meist in Zusammenhang mit Tanz. Eine Choreografie ist ein Kunstwerk, wie eine musikalische Komposition.

Symposium: wissenschaftliche Konferenz

Requisiten: bewegliche Gegenstände für Theateraufführungen

1 Der spanische Darsteller Helliot Baeza in seinem Stück „HELLIOT“.
2 Dare To Wreck
3 Stepping Stones

Zum 5. Mal öffnen die Schwankhalle und das Theater Bremen die Türen für „eigenARTig“. Bei dem inklusiven Tanzfestival stehen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam auf der Bühne. Die Künstler kommen aus der ganzen Welt.

Alle 2 Jahre bringt eigenARTig ausgefallene Choreografien auf die Bremer Bühnen. Im Mittelpunkt stehen: die Tanzvielfalt, Inklusion und der kulturelle Austausch. Das Festival wird organisiert von tanzbar_bremen und dem steptext dance project. Die Kooperationspartner können sich über eine wachsende Beliebtheit freuen. Zahlreiche namhafte Tanzgruppen präsentieren vom 7. bis 15. April ihre Stücke. Das Besondere: Mehr als die Hälfte sind erstmals in Deutschland zu erleben.

Inklusion im Theaterprogramm?

2 Highlights steigen schon vor dem offiziellen Festivalstart. Zum einen zeigt tanzbar_bremen die Premiere des Stücks CAFÉ-CONCERT in der Schwankhalle. Es handelt sich um eine Mischung aus Tanz, Theater, Musik und Comedy.

Zum anderen findet ein 2-tägiges Symposium vor Beginn des eigenARTig-Festivals statt. Hier geht es um die Frage, wie inklusive Bühnenkunst bei der Planung von Theaterprogrammen und Festivals ihren Platz finden kann und soll?

Am 12. April fällt dann der Vorhang für eigenARTig! Das Gastspielprogramm wird durch die belgische Gruppe MONKEY MIND eröffnet. Die Gruppe will darauf aufmerksam machen, dass Gedanken und Gefühle hin und her springen. Die Darsteller erinnern an Affen, die von Baum zu Baum springen.

Ein weiteres Highlight ist am 15. April die deutsche Erstaufführung des Stückes HELLIOT. Hier ist der Name des Stücks Programm. Der spanische Darsteller Helliot Baeza nimmt die Zuschauer mit auf eine Reise durch sein Leben. Dabei nutzt er wechselndes Licht, Musik und Requisiten als Spielpartner.

Die Festivalbeiträge kommen aus Belgien, Venezuela, Schweden, den Niederlanden, Deutschland, Spanien, Peru und Argentinien. Dadurch zeigt eigenARTig wie bunt unsere Gesellschaft ist.

Tanz für alle

„Wir wollen uns so weit öffnen – die Grenzen verschwimmen lassen – bis es keine Frage mehr ist, ob inklusiv oder nicht“, sagt Günther Grollitsch, künstlerischer Leiter des eigenARTig-Festivals.

Ein Besuch lohnt übrigens nicht nur zu den Vorstellungen. Jede Menge spannende Programmpunkte wie öffentliche Proben, Workshops von Tanzschaffenden aus dem In- und Ausland, eine Mediathek, eine Party und ein Gebärden-Café erwarten die Bremerinnen und Bremer! Und damit soll nach dem Festival noch nicht Schluss sein: Unter dem Motto „Tanz für alle“ verankern die Schwankhalle und das Theater Bremen 6 weitere Gastspiele inklusiver Tanzgruppen in ihren Spielplänen. ■

Mehr Infos zum Programm im Internet unter:
www.eigenartig-festival.de

Text und Fotos: Andrea Birr

Iss Dich glücklich ...

... mit Pellkartoffen und Quark

Immer noch im Winterblues? Kein Wunder, im Winter fehlen uns nicht nur die Sonnenstrahlen, sondern auch noch jede Menge Glückshormone. Wer die Produktion trotzdem ein bisschen anheizen will, dem empfiehlt unsere Gestalterin Andrea Birr eine ordentliche Portion Pellkartoffeln mit Kräuterquark.

Weitere Trübsal vertreibende Lebensmittel sind übrigens: Cashewkerne, Paranüsse, Amaranth, Dinkel, Käse, Weizenkeime und Produkte aus Sojabohnen. Guten Appetit!

m-Gestalterin Andrea Birr

Zutaten für 2 Personen:
500 g Kartoffeln (festkochend, am besten Frühkartoffeln)
250 g Quark oder Schichtkäse (Mager- oder Halbfettstufe)
etwas Milch
gemischte frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill)
Salz, Pfeffer

Und so geht's:

Die gewaschenen, ungeschälten Kartoffeln in einen Kochtopf geben und mit kaltem Wasser übergießen, bis sie knapp bedeckt sind. **(1)**

Anschließend aufkochen und zugedeckt ca. 20-30 Minuten garen. **(2)**

Während die Pellkartoffeln kochen, den Kräuterquark vorbereiten. Dazu den Quark in eine Schüssel geben und mit etwas Milch glatt rühren. **(3)**

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und kleinhacken. **(4)**

Die Kräuter in den Quark geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **(5)**

Alles gut durchrühren. **(6)**

Mit den gekochten Pellkartoffeln servieren und genießen!

Text und Foto: Nikola Förster | Comic: Leidmedien

„Voll behindert, ey!“

Nikola Förster über diskriminierende Schimpfwörter

Streit, Rangeleien und Auseinandersetzungen zwischen Kindern und Jugendlichen sind an der Tagesordnung. Ob in der Straßenbahn oder auf den Schulhöfen – es geht dabei sprachlich mitunter richtig zur Sache.

Wenn man mal genau hinhört, schnappt man schnell Sprüche auf wie: „Ey, du bist ja voll behindert!“ oder „Pass doch auf, du Spast!“ Nett ist das in meinen Ohren nie gemeint und diese Ausdrücke scheinen mittlerweile ihren festen Platz in der „normalen“ Umgangssprache gefunden zu haben. Viele Menschen mit Beeinträchtigung aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis finden das überhaupt nicht schlimm. Sie gehen mit ihrem Handicap offen und nicht eben zimperlich um und nutzen diese Ausdrücke sogar selbst.

Mir, als ebenfalls Betroffene, versetzt es allerdings jedes Mal einen Stich, wenn ich mitbekomme, dass Wörter wie „behindert“, „Spast“ und neuerdings auch „Autist“ ziemlich gedankenlos und ungefiltert verwendet werden, um einen anderen Menschen zu beschimpfen, zu beleidigen oder zu diskriminieren.

Ich habe mich gefragt, ob Kindern in der Grundschule bewusst ist, was sie sagen. Mich hat außerdem interessiert, herauszufinden, ob die Schüler es so meinen, wie sie es sagen. Oder ob es da noch eine andere, umgangssprachliche Verwendung des Schimpfwortes „behindert“ gibt. Daher habe ich 16 Bremer Grundschulkinder zu dem Thema befragt.

Dass das Wort „behindert“ negativ behaftet und somit als ein Schimpfwort verwendet wird, wurde im Gespräch schnell klar. Alle befragten Mädchen und Jungen kannten es und wenn sie es verwenden, dann als Synonym (gleichbedeutend) für „doof“ oder „bescheuert“. Als Zusatz kann „behindert“ ein Schimpfwort auch noch verstärken, wenn man beispielsweise „Du behinderte Schwuchtel!“ sagt.

Nikola Förster ist 32 Jahre alt. An der Uni Bremen hat sie „Inklusive Pädagogik“ studiert. Heute arbeitet sie für den Martinsclub als Jugendhilfe-Fachkraft. Nicola Förster lebt mit einer Spina bifida (einer angeborenen Fehlbildung der Wirbelsäule und des Rückenmarks).

Während der Schulzeit auf einer Regelschule hat Nikola Förster selbst die Verwendung von diskriminierenden Schimpfwörtern regelmäßig erfahren. Das hat sie motiviert, ihre Masterarbeit zum Thema „Voll behindert, ey! Vom Umgang mit diskriminierenden Schimpfwörtern bei Grundschülern“ zu schreiben.

Auch wenn kein Mensch mit Behinderung hört, dass du jemandem als behindert bezeichnest, ist es trotzdem eine Beleidigung. (Aussage eines Schülers)

Doch nicht bei allen befragten Kindern hat das Wort „behindert“ so eine starke negative Bedeutung. Einige Kinder erzählten, dass sie Kontakt zu Menschen mit Beeinträchtigung haben und diese auch gut kennen. Diese Schüler verwenden „behindert“ nicht als diskriminierendes Schimpfwort aus Respekt zu den Betroffenen. Andere berichten wiederum von Gesprächen mit ihren Eltern und vermeiden solche Ausdrücke, weil sie wissen, dass ihre Mütter oder Väter es nicht gut finden.

Ich hab noch nie einen Behinderten getroffen, also kann ich das gar nicht beurteilen. (Aussage eines Schülers)

Besonders Kinder, in deren Umfeld keine Menschen mit Behinderung leben und deren Eltern auch keine Menschen mit Behinderung kennen, benutzen „behindert“. Die meisten der befragten Schüler nutzen das Wort „behindert“, wenn sie jemanden so richtig verletzen wollen. „Ich benutze das, um meine Wut auszudrücken. Kleinere Schimpfwörter muss ich zehnmal sagen, behindert nur ein- oder zweimal.“ Auf die Frage, was Behinderung oder behindertsein eigentlich bedeutet, konnten die meisten Befragten keine eindeutige Antwort geben. Das kommt daher, dass man Begriffe erst lernt und sie danach mit Bedeutung füllt. Klar war nur, dass Behinderung für fast alle Kinder etwas Fremdes ist, etwas von großem Nachteil, das Angst oder Traurigkeit auslöst.

Dabei gehen die befragten Schüler auf eine Schule, auf die auch Kinder mit Beeinträchtigung gehen. Diese nehmen sie aber offensichtlich nicht als solche wahr, weil sie zu ihrem Schulalltag gehören. Das traf im Übrigen auch auf mich selbst zu. Alle Befragten kennen mich gut und haben meine Behinderung sozusagen übersehen. Eines der Kinder sagte: „Ich wusste gar nicht, dass du eine Behinderung hast. Wieso sollte ich Angst vor dir haben? Du bist voll nett!“

Also nein, dann gibt’s ja überhaupt keinen normalen Menschen! Wenn alle irgendwie anders und speziell sind! (Aussage eines Schülers)

Spannend war es, als wir darüber sprachen, was eigentlich normal-sein bedeutet. Die Schüler merkten, dass für jeden etwas anderes normal ist und dass wir alle unterschiedlich und besonders sind. Damit sollten wir uns nicht beschimpfen, sondern uns gegenseitig wertschätzen und nutzen! ■

vhs
Bremer Volkshochschule
Volkshochschule
Adult Education Center
Université Populaire
Tel. 0421 361-12345
www.vhs-bremen.de
Das neue Programm für alle, die noch viel lernen wollen!
Leben gestalten.
Aktiv teilhaben.
Neugierig bleiben.
der Fluss
das Wasser
hofATELIER Bremen | Foto: Frank Pusch

Anzeige

Weg mit dem moralischen Zeigefinger!

Ein Kommentar von Marco Bianchi

Ich möchte Folgendes voran stellen: Meine eigene Sprache lässt in puncto „politische Korrektheit" auch manchmal etwas zu wünschen übrig. Ich bin also der Letzte, der sich in einem Schlusswort als Moralapostel aufschwingen sollte.

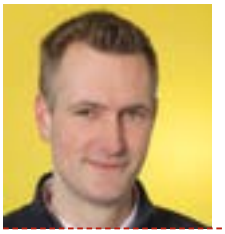
Daher fasse ich mich hier jetzt einmal selbst ganz kräftig an die eigene Nase! Vielleicht hat es etwas damit zu tun, Dampf abzulassen, ein Tabu zu brechen, etwas sozial Unerwünschtes von sich zu geben. Nach bald 20 Jahren Arbeit im sozialen Bereich habe ich allerdings schon eine recht hohe Aufmerksamkeit entwickelt, was meine Sprache angeht. An anderer Stelle, vielleicht auf dem Schulhof, gehört ein Satz wie „Bist du behindert, oder was?!" vermutlich zum ganz normalen Umgang. Wahlweise wird das Wort „behindert" auch durch „schwul" ersetzt. Und der Torwart, der daneben greift, ist ein „Spast". Klar ist, dass in der Alltagssprache zunehmend Bezeichnungen von Minderheiten für Negativ-Ausdrücke verwendet werden – anstatt einfach „Scheiße" zu sagen. Das ist in den meisten Fällen nicht so gemeint, wie es klingt. Aber am Ende bleibt es menschenfeindlich und verletzend.

Ich halte es für wichtig, unseren Sprachgebrauch auch und gerade mit Jugendlichen zu thematisieren. Als Vater eines Teenagers erlebe ich die vielzitierte „Jugend von heute" als sehr reflektiert, was soziales Verhalten angeht. Ich glaube, dass Werte für die Generation unserer Kinder im Grunde eine sehr große Rolle spielen. Wir sollten daher der im Alltag verwendeten Sprache nicht mit Entsetzen und verachtender Empörung entgegen treten. Das wird nicht unser Fingerspitzengefühl für den Umgang miteinander verbessern, sondern bloß Opferrollen stärken. Ich halte es für das Beste, das Thema ohne moralischen Zeigefinger auf den Tisch zu bringen. ■

Autoren dieser Ausgabe

Frage an die Autoren: An welchen Erfolg denkst Du gerne? Und wie fühlte sich das an?

Gabriele Becker
An meinen ersten Halbmarathon. Das war schon cool, allerdings habe ich auch gleich beschlossen es nicht nochmal zu machen.



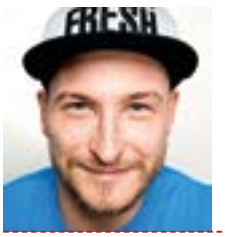
Sven Kuhnen
39 Jahre habe ich schon beim Gedanken ans Laufen Seitenstiche bekommen. Jetzt laufe ich regelmäßig – und werde immer besser!

Marco Bianchi
An meine mündliche Prüfung zum „Fachwirt im Sozial- & Gesundheitswesen". Vor Aufregung wäre ich fast in Ohnmacht gefallen.

Wiebke Lorch
Jeder Erfolg fühlt sich einfach wie ne richtig gute Party an!

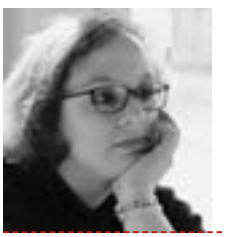
Andrea Birr
An die erste **m**-Ausgabe. Ein tolles Gefühl, wenn man nach langer Planungs- und Entwicklungszeit das Ergebnis in den Händen hält.

Nina Marquardt
An heute morgen, als ich erfolgreich zwei zueinander passende Socken gefunden habe.



Graf Fidi
An den Tag, an dem mir von der ISL und Aktion Mensch mitgeteilt wurde, dass ich als Botschafter der Inklusion gefördert werde.

Pia-Joline Maske
Ich fühle mich erfolgreich, wenn ich durch mein Handeln andere Menschen glücklich machen konnte. Erfolg ist für mich pure Freude.



Nikola Förster
Toll war, als ich mich beim Schulschwimmen getraut habe, vom Dreier zu springen. Die ganze Klasse hat mich angefeuert, damit ich springe.

Annica Müllenberg
An den ersten Bremer Fotomarathon, den wir zu viert auf die Beine gestellt haben. Nie dachten wir, dass er so gut ankommen würde.

Cornelia Guder
Als das Bundesministerium die finanzielle Unterstützung für unser Schulbauprojekt in Kenia gab und damit der Weg für die Kinder zur Bildung geebnet war.

Frank-Daniel Nickolaus
Ein schöner Erfolg ist, dass ich die Liebe, die ich anderen gegeben habe, vielfach zurückbekommen habe.

Sabrina Seeger
An den Moment, als sie endlich fertig war, meine Abschlussarbeit.

Michael Peuser
Dass jetzt endlich das Blauhaus gebaut wird, dafür habe ich mich eingesetzt – ein befreiendes, hammerstarkes Gefühl!

m@martinsclub.de

Foto: Ragna Reusch

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	hofAtelier, Gabriele Becker, Annica Müllenberg, die durchblicker und Benedikt Heche, Martinsclub Bremen e. V.
Gestaltung	hofAtelier, Bremen
Verständlichkeitsprüfung	Verso, Sven Kuhnen
Korrektur	Annica Müllenberg
Fotografie	Frank Pusch, Frank Scheffka, Gabriele Becker, Sabrina Seeger, Susanna Suhlrie, ZGF, Becky Edwards, Ragna Reusch, Annica Müllenberg, Graf Fidi, GEWOBA, QUIRL Kinderhäuser e. V., Sofia Leiva Quiroga, Chris Nash, Sacha Grootjans, Andrea Birr, Martinsclub, ©Fotolia
Erscheinungsweise	4 x jährlich
Auflage	5.900 Stück
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

Spenden und Sponsoring

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

ECHT & LECKER

Ihre Stadtteilküchen in Huckelriede und Kattenturm

www.marieweser.de | 0421 - 89 82 36 36
Niedersachsendamm 20 A | 28201 Bremen

www.rotheo.com | 0421 - 17 27 97 81
Theodor - Billroth - Str. 30 | 28277 Bremen

MARIE WESER
53°03'11"N 8°49'17"E

ROTHEO