



# Rund ums Schweizer Eck

So geht Teilhabe im Bremer Osten

# Ähm...!

## Wie kann ich dir helfen?

+ Stelle deine Frage

### Einfache Sprache durch Künstliche Intelligenz?

„Bitte übersetze mir diesen Text in einfache Sprache.“ Dieser Auftrag wurde wohl schon viele Male an eine KI gerichtet. KI ist die Abkürzung für Künstliche Intelligenz. Seit ein paar Jahren hält diese technische Neuerung Einzug in unseren Alltag.

Die KI weiß alles. Und dazu kann sie sogar komplizierte Aufgaben lösen. Die KI verändert unser Leben. „ChatGPT“ ist die bekannteste KI. Sie wird über das Internet bedient.

Doch ist die KI wirklich so gut? Kann man ihren Antworten vertrauen? Wir sagen: „Vorsicht!“ Auf den ersten Blick sehen die Ergebnisse brauchbar aus. Aber dieser Schein kann trügen.

Nehmen wir das Beispiel vom Anfang. Texte in einfacher Sprache sind für die KI kein Problem. Doch wir stellen fest, dass diese Texte die Anforderungen nicht erfüllen. Wichtige Informationen werden vergessen oder Aussagen falsch wiedergegeben. Die Regeln für einfache Sprache werden nicht genau eingehalten.

Wir empfehlen, immer genau zu prüfen, was die KI vorschlägt. Die KI kann uns nicht ersetzen. Für ein gutes Ergebnis braucht es den menschlichen Kopf. Das gilt für Texte in einfacher Sprache. Und genauso für alle anderen Fragen an die KI.

**m** | Text: Benedikt Heche

Fallen Ihnen auch unnötige Barrieren oder Gefahren im Alltag auf? Dann schreiben Sie uns an [m@martinsclub.de](mailto:m@martinsclub.de)

### Liebe Leserinnen und Leser!

Wie viel Freiheit steckt in einem Stadtteil?  
Wie viel Mut im ersten eigenen Zimmer?  
Und wie viel Zukunft entsteht, wenn Menschen ihr Quartier aktiv gestalten?

In diesem **m** nehmen wir Sie mit ins Schweizer Viertel. Das ist ein Ortsteil von Osterholz, ein Stadtteil im Bremer Osten. Bremen-Osterholz befindet sich im Wandel. Er wächst und zeigt, was passiert, wenn Teilhabe gelebt wird. Und nicht nur ein Wort ist. Mittendrin: der Martinsclub.

Seit Kurzem gibt es hier ein neues Quartierszentrum, das Schweizer Foyer. Ein Ort der Offenheit im Herzen von Osterholz. Hier stehen Menschen mit Beeinträchtigung nicht am Rand, sondern mittendrin. Wo sie entscheiden, wie sie wohnen. Oder wie sie ihren Alltag gestalten. Und wo sie mitbestimmen, was in ihrem Viertel passiert.

Sie lernen in dieser Ausgabe Cora kennen. 21 Jahre jung, mutig und voller Musik. Für sie bedeutet das Schweizer Foyer den Start in ihr eigenes Leben. Dafür bekommt sie die Unterstützung, die sie braucht. Auch Mo stellen wir vor. Er ist im Jugendbeirat aktiv, weil er seine Nachbarschaft verändern will. Und Tanja. Sie findet beim

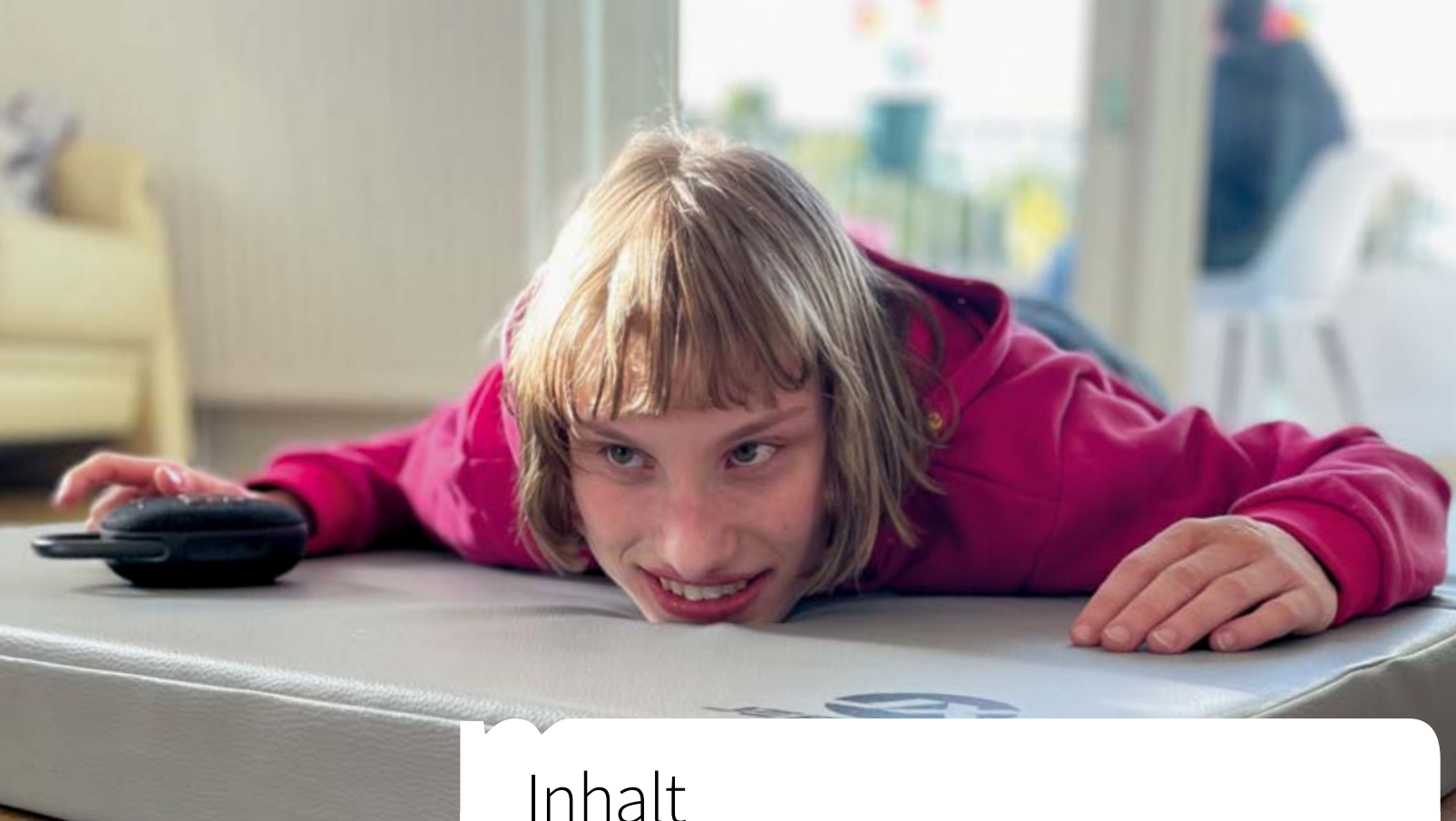
Bowling genau das, was jedes Quartier braucht: Gemeinschaft.

All diese Geschichten erzählen von Selbstbestimmung und Mitbestimmung. Von Begegnungen, die neue Wege eröffnen. Von Nachbarschaften, die bunt und lebendig sind. Und von ganz vielen Menschen, die sagen: Wir wollen nicht zuschauen. Wir wollen gestalten.

Unser Besuch in Osterholz ist nicht die einzige Entdeckungsreise dieser Ausgabe. Sie erwartet sogar eine Reise rund um die Welt. Sie lernen eine Briefmarkenkünstlerin aus Ungarn kennen. Sie erfahren, was der Christopher Street Day mit New York zu tun hat. Künstler Till Krumwiede gibt Einblick in sein Reisetagebuch aus Indien. Und die **durchblicker** nehmen alle Bremer Partnerstädte genauer unter die Lupe.

Auf 60 Seiten finden Sie die gewohnte bunte Mischung **m**. Wir wünschen Ihnen mit der letzten Ausgabe des Jahres 2025 viel Freude. Vielleicht ist das Heft eine gute Begleitung für Sie, um zu entspannen. Das ist besonders in dieser hektischen Zeit des Jahres gut und wichtig.

Viel Spaß beim Lesen!  
**Ihre m-Redaktion**



## Inhalt

### 4 **Selbst bestimmen – mitbestimmen**

#### Wie der Martinsclub im Schweizer Viertel Teilhabe fördert

In Bremen-Osterholz hat der Martinsclub ein neues Quartierszentrum eröffnet. Das Schweizer Eck ist ein Ort, an dem Teilhabe lebendig wird. Menschen mit Beeinträchtigung erhalten hier Unterstützung im Alltag. Sie leben selbstbestimmt im Quartier und gestalten ihren Stadtteil mit. Gemeinsam mit vielen Partnern entwickelt der Martinsclub neue Angebote. Diese stärken die Nachbarschaft und schaffen Räume zum Mitmachen. Ein Blick zeigt: Osterholz wird bunter, offener und inklusiver.

### 19 **Eine abenteuerliche Reise ins Fantasieland**

**durchblicker** Michael Peuser stellt „Alice im Wunderland“ vor

### 20 **Große Kunstwerke aus kleinem Papier**

Regina Dietzold hat in Ungarn eine sehr ungewöhnliche Ausstellung besucht. Es wurden Bilder gezeigt, die nur aus Briefmarken bestehen.

### 22 **Gemüseladen wird Klimatreff**

Das Huckelrieder Klimaprojekt vom Martinsclub bekommt einen Treffpunkt

### 24 **Kinderrechte verständlich erklärt**

Eine neue Broschüre zeigt die wichtigsten Regeln auf einen Blick



20



22

### 26 **Von Tieren, Schlaf und der Band Santiano**

In einer Werkstatt in Walle entstehen Figuren aus Holz und Bilder. 3 Männer arbeiten gemeinsam an ihren Ideen.

### 30 **Fair gewinnt?**

Beim Fußballturnier I-Cup gibt es jetzt auch Punkte für gutes Benehmen

### 34 **Wie Freundschaft die Welt verändert**

In 8 Ländern hat Bremen Partnerstädte. Was das genau bedeutet, haben die **durchblicker** recherchiert.

### 40 **Tanz weit weg**

Projekt bringt Menschen aus Bremen und Indien zusammen auf die Bühne

### 44 **Wir trauern um Edgar Mund**

Der Martinsclub nimmt Abschied von seinem ehemaligen Geschäftsführer Edgar Mund

### 45 **Was ist eigentlich ... ? Der Christopher Street Day**

Was bedeutet dieser Tag eigentlich? Was ist der Anlass? Und woher kommt der Name?

### 46 **Wissensdurst löschen!**

Angebote für Profis: Fortbildungen und Tagungen vom m|colleg

### 48 **Abschiedsbrief vom Team „die durchblicker – wir machen Zeitung!“**

Kursleiterin Nina Marquardt verlässt das Team der **durchblicker**. Gemeinsam haben sie viel erlebt.

### 50 **Was sind eure Traditionen zu Weihnachten?**

Die Weihnachtszeit ist verbunden mit Ritualen und Gewohnheiten. Wir haben gefragt, welche das sind.

### 55 **Wann ist Inklusion?**

Ein Gedicht von hat Larissa Ifeadigo. Im Frühjahr 2025 hat sie an dem Projekt „inklusiver Martinsclub“ teilgenommen.

### 56 **Autorenfrage**

Welchen Film guckst du immer in der Weihnachtszeit?



26



30



40



50

## Rund ums Schweizer Eck

Willkommen in Bremen-Osterholz. Ein Stadtteil mit rund 38.500 Einwohnerinnen und Einwohnern im Bremer Osten. 8 Kilometer sind es von hier in die Innenstadt. Die Fahrt mit der Straßenbahn Linie 1 dauert etwa 20 Minuten.

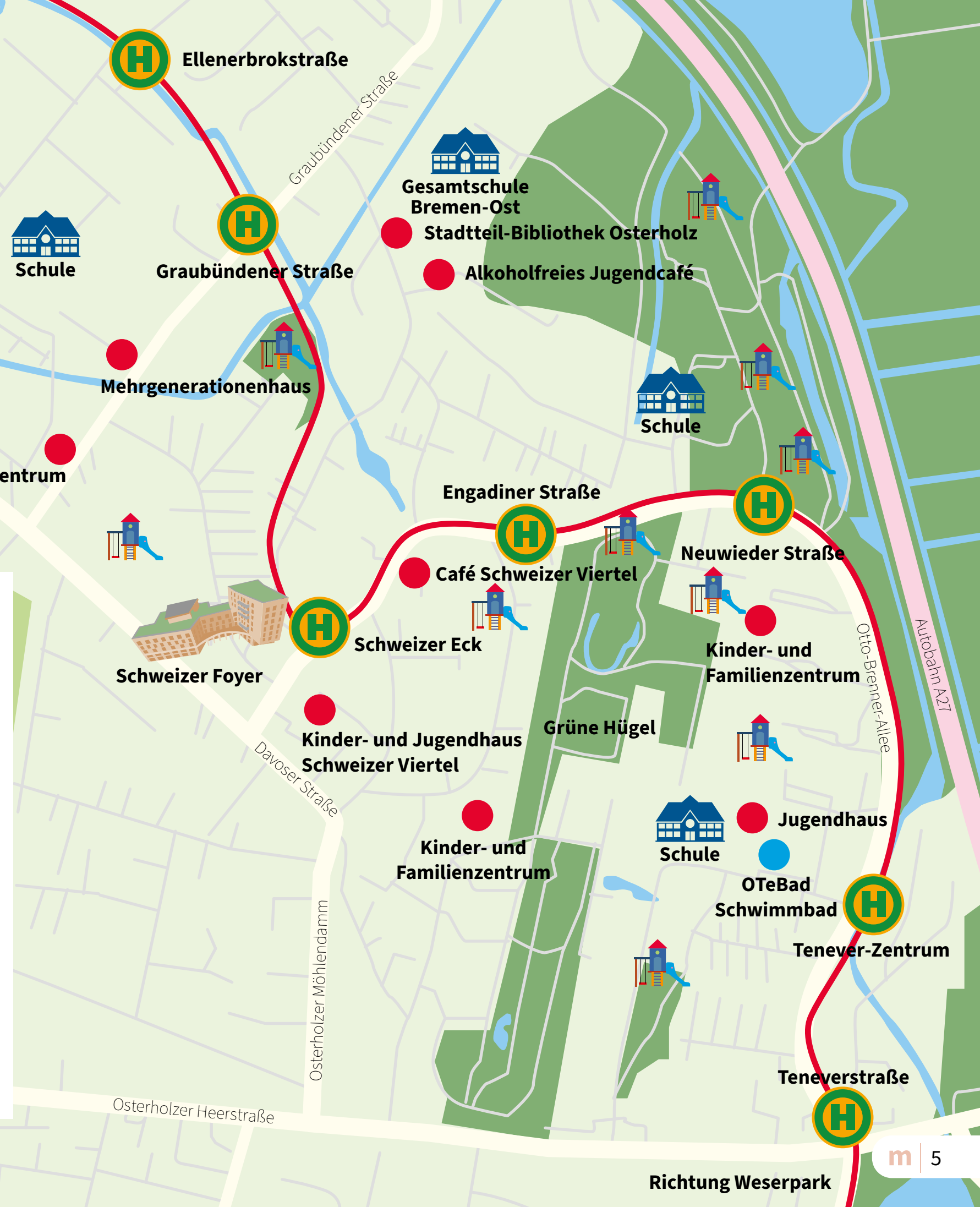
Osterholz ist aufgeteilt in fünf Ortsteile. Das sind Tenever, Ellener Feld, Blockdiek, Osterholz sowie Ellenerbrok-Schevemoor.

Besonders dynamisch ist das Schweizer Eck im Ortsteil Osterholz. Hier leben etwa 10.000 Menschen aus fast 90 Nationen. Es ist einer der kulturell vielfältigsten Orte Bremens. Der Name des Viertels kommt

übrigens von den Straßennamen. Hier bewegt man sich auf der Züricher-, Tessiner-, oder Graubündener Straße.

Seit vielen Jahren ist der Martinsclub in Bremen-Osterholz aktiv. Schulbegleitung, Freizeit oder Wohnen wird hier schon lange angeboten. Ein Grund für den Martinsclub sich hier anzusiedeln. So gibt es seit 2024 ein Quartierszentrum im Neubau des Schweizer Foyers.

Das **m** ist in dieser Ausgabe zu Besuch in Bremen-Osterholz. Wir werfen einen Blick auf diesen bunten Stadtteil und das Leben rund um das Schweizer Eck.





Cora ist 21 Jahre alt. In diesem Jahr ist sie von zu Hause ausgezogen. Nun wohnt sie in einer Wohngemeinschaft im Schweizer Foyer. Zum ersten Mal wohnt sie ohne ihre Geschwister und Eltern. Unterstützt wird sie dabei vom Martinsclub.

# Selbst bestimmen – mitbestimmen

## Wie der Martinsclub im Schweizer Viertel Teilhabe fördert

**In diesem Jahr hat der Martinsclub ein neues Quartierszentrum eröffnet. Es ist mitten im Schweizer Viertel in Osterholz. Im Stadtteil soll es mehr Angebote für Menschen mit Beeinträchtigung geben. Egal, wie alt sie sind. Dafür arbeitet der Martinsclub mit vielen anderen Einrichtungen zusammen. Alle zusammen entwickeln neue Ideen. Ein Blick hinter die Kulissen.**

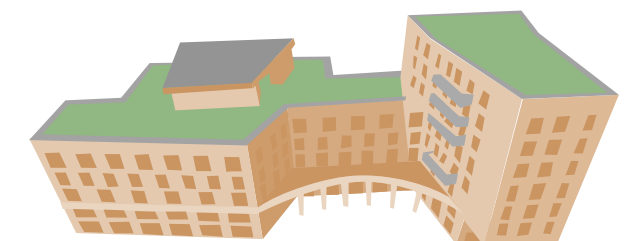
Heute hat sie keine Lust, draußen herumzufahren. Der Tag war lang. Jetzt möchte Cora lieber zu Hause Musik hören. Seit ein paar Monaten wohnt die 21-Jährige im Schweizer Foyer. Das ist ein großes neues Gebäude. Es steht im Zentrum des Stadtteils Osterholz. Cora wohnt dort in einer Wohngemeinschaft. Ihre Mitbewohner leben wie sie mit einer Beeinträchtigung.

Im Alltag bekommen sie Unterstützung vom Martinsclub. Der Verein hat seine Büros im selben Stockwerk. Gleich gegenüber von der Wohngemeinschaft. Die Mitarbeitenden sind immer erreichbar. Das Konzept nennt der Martinsclub „Quartier|Wohnen“. Die Menschen leben in ihren eigenen Wohnungen. So sind sie Teil der Nachbarschaft. Vom Martinsclub bekommen sie so viel Hilfe, wie sie brauchen. Je nach Wunsch und Bedarf.

Für Cora ist es die erste eigene Wohnung. Vorher hat sie mit ihrer Familie zusammengelebt. Im Januar ist sie in ein

eigenes WG-Zimmer gezogen. „Ausziehen war ein großer Schritt“, sagt ihr Betreuer Jacob Pirschel. Sich in einer neuen Umgebung einzugewöhnen? „Da braucht es viel Fingerspitzengefühl“, sagt der 27-Jährige. Nach und nach hat Cora sich eingelebt. Ihre Familie kommt sie oft besuchen. Den Tag verbringt sie in einer Tagesstätte in der Nähe von Bremen. Am Nachmittag und am Wochenende ist sie gern im Stadtteil unterwegs. Sie klettert gut. Im Schweizer Viertel gibt es einen Spielplatz mit einem großen Klettergerüst. Sie liebt es, mit dem Bus zu fahren. Mit Jacob fährt sie zur Berliner Freiheit oder in den Weserpark.

„Cora liebt Musik“, sagt Jacob Pirschel. Musik hilft ihr, ihre Gefühle zu verarbeiten und runterzukommen. Sie besucht gern Konzerte oder Musikfestivals. Gut gefällt ihr die Musik von Sarah Connor. Sie hört auch Rock, Pop und Reggae. Und sie liebt Pizza. Wie gut, dass im Erdgeschoss des Schweizer Foyers eine Pizzeria eröffnet hat. Bei schönem Wetter stellt das Restaurant Tische und Stühle auf den Marktplatz.





### Schweizer Foyer

Das „Schweizer Foyer“ steht mitten in Bremen-Osterholz. Früher war dort eine Wendeschleife für die Straßenbahn. Die Bremer Baugesellschaft GEWOBA hat dort ein neues Haus gebaut. Es soll ein Zentrum für den Stadtteil sein. Das Osterholzer Ortsamt hat dort seine Büros und einen Saal. Im Erdgeschoss ist auch ein Restaurant. Im Haus wurden viele barrierefreie Wohnungen gebaut. Es gibt eine Kita mit 70 Plätzen. Die Spielfläche ist oben auf dem Dach des Gebäudes. Das Kinderhaus gehört zum Deutschen Roten Kreuz. Im Schweizer Foyer befindet sich eine Wohngemeinschaft für Menschen mit hohem Pflegebedarf. Auch der Martinsclub ist in dem Haus vertreten. Dort hat er das Quartierszentrum Osterholz eingerichtet. Von dort aus wird alles organisiert, was der Martinsclub im Stadtteil macht.

### Neues Zentrum im Quartier

„Hier sind wir erreichbar für die Menschen im Stadtteil“, sagt Stefanie Bourai-Touré. Sie ist die Regionalleitung des Martinsclub in Osterholz. Im September 2024 hat der Martinsclub sein neues Quartierszentrum im Haus bezogen. Dort ist der Verein mit mehreren Fachkräften vertreten. Sie sorgen dafür, inklusive Angebote für Osterholz weiter zu entwickeln. So soll Menschen mit Beeinträchtigung der Zugang zum gesellschaftlichen Leben vereinfacht werden.

Das große Gebäude liegt an einem Marktplatz. An 3 Vormittagen verkaufen Marktleute Blumen, Brot, Wurst, Käse und Kleidung. Auf dem Platz stehen auch Bänke. Ein paar Bäume spenden Schatten.

„Hier vor Ort herrscht ein reges, geschäftiges Treiben“, findet Stefanie Bourai-Touré. „Jede Menge Vereine, Geschäfte, Initiativen und soziale Träger sind aktiv. Das Viertel ist bunt und lebhaft. Wir möchten mitmischen. Dafür arbeiten wir mit den vielen Osterholzer Institutionen

zusammen.“ Erste Bündnisse dafür sind schon geschlossen, weitere sollen folgen. „Wir wollen für alle Menschen da sein, mit und ohne Beeinträchtigung. Und wir sind immer offen für Kooperationen“, sagt die Regionalleiterin.

### Aus schäbig wird schön

Ins Schweizer Foyer ist auch das Ortsamt von Bremen-Osterholz eingezogen. Von dort wird nun der Stadtteil verwaltet. Der große Sitzungssaal befindet sich im Erdgeschoss. Dort treffen sich die Politi-

ker mit den Menschen aus Osterholz. Sie besprechen zum Beispiel, was im Stadtteil passieren soll. Auch der Quartiersmanager Aykut Taşan hat ein neues Büro im Erdgeschoss des Schweizer Foyers bezogen. Als Quartiersmanager setzt er sich für die Menschen im Stadtteil ein. Seine Aufgabe ist es, dass Interessen und Ideen gehört und umgesetzt werden.

Aykut Taşan erinnert sich noch gut, wie es im Schweizer Viertel früher aussah. „Hier wohnen viele Menschen auf



**„Das Viertel ist bunt und lebhaft. Wir möchten mitmischen.“**

Stefanie Bourai-Touré

Regionalleitung des Martinsclub in Osterholz



engem Raum“, sagt er. Das Viertel ist dicht mit Häusern bebaut. Das Quartier hatte früher einen schlechten Ruf. Manche Gebäude und Straßen waren kaputt. Es gab nur wenig Orte zum Verweilen. Orte, wo Nachbarn sich begegnen können. Kinderarmut, Kriminalität, Müll und unschöne Ecken: Der Bremer Senat wollte das ändern. Etwas tun gegen die sozialen Probleme und den Verfall.

Planer und Fachleute schauten sich die Quartiere im Bremer Osten genau an. Bewohnerinnen und Bewohner wurden gefragt: Was wollt ihr ändern? Der Senat entschied: Das Schweizer Viertel im Ortsteil Tenever soll saniert werden. Seit 2009 ist das Schweizer Viertel genau wie Tenever ein offizielles Sanierungsgebiet. Die Planer und Fachleute wollten nicht nur Bauwerke und Straßen verändern. Sondern auch die Nachbarschaft und den sozialen Zusammenhalt fördern. Alle Beteiligten erarbeiteten mit den Anwohnern Ideen, um die Gegend zu verschönern.

Aykut Taşan wurde als Quartiersmanager eingesetzt. „Verändert hat sich seitdem einiges“, sagt er. Dafür hat er viele Beispiele. Die Straßenbahnlinie 1 fährt jetzt bis Mahndorf. Dort, wo früher die Wendeschleife war, entstand eine freie Fläche. Bürgerinnen und Bürger sollten mitentscheiden. So wurde aus der Freifläche schließlich ein neues Zentrum.

Im Schweizer Eck gibt es auch eine KiTa. Außergewöhnlich: Der Spielplatz befindet sich auf dem Dach des Gebäudes.



Bevor das Schweizer Foyer gebaut wurde, endete hier die Straßenbahn. Das Foto ist aus dem Jahr 2010. Das ist genau der Ort, wo das Schweizer Foyer jetzt steht.

Der Marktplatz im Schweizer Viertel wurde 2013 eingeweiht. Teil des Plans war auch der Bau des Mehrzweckhauses „Schweizer Foyer“. Die Bremer Wohnungsbaugesellschaft GEWOBA hat das mehrstöckige Gebäude errichtet.

Es wurden auch Spielplätze neu gebaut und neue Wege angelegt. Schulhöfe und Gebäude wurden saniert. Manche Häuser wurden abgerissen. So konnte Platz für mehr Grünflächen entstehen. „Heute feiern die Bewohnerinnen und Bewohner jedes Jahr ein großes Sommerfest. Und zwar auf einer Wiese zwischen den Wohnblöcken“, erzählt Taşan.



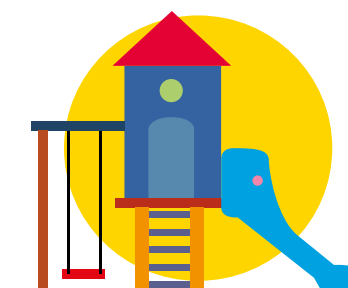
**„Die öffentlichen Treffen des Osterholzer Beirats sind heute besser besucht. Und auch das Quartiersforum Schweizer Viertel. Das ist Demokratie.“**

Aykut Taşan

Quartiersmanager Schweizer Viertel

### Quartiersmanager

Ein Quartiersmanager ist so etwas wie ein Kümmerer für das Viertel. Er setzt sich dafür ein, dass es schöner und lebenswerter wird. Dafür bringt er verschiedene Menschen aus dem Viertel zusammen.



## Zusammen wohnen und miteinander leben

Ein Mehrgenerationenhaus wurde im Schweizer Viertel gebaut. Die Bremer Heimstiftung betreibt es. Dort wohnen Menschen unterschiedlichen Alters und unterstützen einander. Es gibt auch das „Café am Fleet“ mit einem preiswerten türkischen Mittagstisch. Einmal in der Woche serviert eine Mitarbeiterin iranische Gerichte. Dienstags gibt es frische Waffeln. Einmal im Monat kocht ein Hausbewohner Eintopf für alle. Das Haus bietet Kurse für die Menschen in der Nachbarschaft. Sie können nähen, kochen, Deutsch lernen oder Hochbeete bepflanzen. Viele Menschen unterstützen das Haus in ihrer Freizeit. Sie arbeiten ehrenamtlich. „Unser Mehrgenerationenhaus wurde vor 5 Jahren eröffnet. Es ist eines von 4 in Bremen. Es ist sehr bunt hier. Im Stadtteil arbeiten wir mit 100 verschiedenen Kooperationspartnern zusammen. Immer wieder kreuzen sich unsere Wege“, sagt Hausleiterin Marina Aydt. Der Martinsclub ist einer der Kooperationspartner.



**„Wir versuchen, die Menschen zusammenzubringen. Alle sind hier willkommen. Das wollen wir zeigen.“**

Marina Aydt  
Hausleiterin Mehrgenerationenhaus

Das Quartier soll sich weiter entwickeln. Dafür arbeiten verschiedene Bremer Behörden zusammen. Auch die Menschen vor Ort können sich einbringen. Sie sollen sich vernetzen und Orte der Begegnung haben. Es gibt viele verschiedene Arbeitskreise. Die Wohnungsbaugesellschaften sind auch mit dabei. Auf dem Marktplatz finden Veranstaltungen statt. Im August gab es einen Flohmarkt. Daran war der Martinsclub beteiligt. Aber auch das



**Ein besonderes Wohnprojekt ist das Mehrgenerationenhaus der Bremer Heimstiftung. In 8 Wohnungen leben Menschen unterschiedlichen Alters zusammen. Die Gemeinschaft wird durch ein vielfältiges Programm gestärkt.**



Direkt vor dem Schweizer Foyer ist der Marktplatz. Der Wochenmarkt findet Dienstag, Donnerstag und Samstag statt. Ab Frühling 2026 gibt es zudem regelmäßig einen Flohmarkt.

Quartiersmanagement und der BUND. Die Abkürzung steht für „Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland“. Viele weitere Aktionen sind geplant. Etwa ein Kleidertausch. Das Quartier soll klimafreundlicher werden.

Geld für nachbarschaftliche Aktionen kommt aus verschiedenen sozialen Förderprogrammen. Eines heißt Wohnen in Nachbarschaften, abgekürzt WiN. Aykut Taşan kennt sich gut damit aus. Bei ihm laufen alle Fäden zusammen. Er ist ein Vermittler zwischen der Behörde und den Menschen vor Ort. „Das Quartier ist schöner geworden. Die Situation auf dem Marktplatz hat sich verbessert. Die Menschen fühlen sich sicherer“, sagt er. Taşan findet gut, dass das Ortsamt jetzt mitten

im Stadtteil liegt. Genau wie das Quartiersmanagement. Beide sind für die Menschen im Stadtteil nun besser erreichbar. Nicht alle waren mit dem Umzug einverstanden, erinnert sich der Quartiersmanager. Aber: „Die öffentlichen Treffen des Beirats sind heute viel besser besucht. Das ist offene Demokratie.“



### Beirat

Der Beirat ist eine Gruppe von Menschen aus dem Stadtteil. Meist sind dies freiwillig sehr engagierte Menschen. Sie beraten die Politik und die Verwaltung. Sie sorgen dafür, dass die Interessen der Bewohner aus dem Stadtteil gesehen werden.



**„Warum ich beim Jugendbeirat mitmache? Ich möchte wissen, wie man die Stadt verändern kann. Und ich möchte die Ideen von den anderen hören.“**

Mo  
Jugendbeirat Osterholz

### Wo junge Menschen mitmischen

Auch junge Menschen können sich in die Stadtteilpolitik einmischen. Überall in Bremen. In den Jugendbeiräten können sie Interessen vertreten und mitgestalten. Auch in Osterholz soll es wieder einen Jugendbeirat geben. Er steht auch Jugendlichen offen, die mit einer Behinderung leben. Der Martinsclub Bremen hat für sie ein besonders Angebot gestar-

### Jugendbeirat

Hat dieselben Aufgaben wie ein Beirat erwachsener Menschen. Allerdings sind die Mitglieder des Jugendbeirates jünger. Der Jugendbeirat in Osterholz besteht aus Menschen zwischen 12 und 27 Jahren. Der Jugendbeirat bringt allen die Interessen und Wünsche junger Menschen nahe.

tet. Das Angebot ist Teil des Jugendprojektes „Bring dich ein!“. Rosa Petram vom Martinsclub in Osterholz organisiert das. „Junge Leute, die mit Beeinträchtigung leben, sollen mitmachen können. Ihre Sichtweise ist wichtig“, findet sie. Mo ist 21 Jahre alt. Seit Anfang 2024 wohnt er in Osterholz. Rosa Petram hat ihm vom Jugendbeirat erzählt. Sie hat ihn gefragt, ob er Lust hätte, daran teilzunehmen. Mo hat Ja gesagt. Der junge Mann wohnt im Ellener Hof in einem ehemaligen Bauernhaus. Dort bietet der Martinsclub ein besonderes Wohnprojekt des Quartier|Wohnen an. Es richtet sich an Menschen mit Beeinträchtigung. Die Beeinträchtigung heißt Fetales Alkoholsyndrom, auch FASD abgekürzt. Alkohol, getrunken während der Schwangerschaft, kann sich auf das Baby auswirken. Der Alkohol kann das Gehirn des ungeborenen Kindes schädigen. So wie bei Mo.

Wie läuft ein Treffen mit dem Jugendbeirat ab? „Rosa holt mich ab und begleitet mich zum Jugendbeirat“, erzählt Mo. Die Treffen sind in unterschiedlichen Jugendeinrichtungen im Stadtteil. Einmal musste Mo ohne Rosa Petram zu einem Workshop. „Aber da haben mir andere aus dem Jugendbeirat geholfen. Denn ich brauche Zeit, bis ich mir die Wege merken kann.“

Ungefähr einmal im Monat trifft sich der Jugendbeirat. Im Moment lernen sich die Gruppenteilnehmer kennen. Sie sprechen über erste Ideen. Und darüber, was ihnen wichtig ist. Mo möchte Dinge verändern und etwas über Politik lernen. Er möchte



Mo (ganz links) macht mit im Jugendbeirat Bremen-Osterholz. Hier möchte er seine Erfahrungen mit der Diagnose FASD einbringen. Unterstützt wird der Jugendbeirat von Rosa Petram (Mitte) und Oliver Preuß (rechts im Bild).

auch über FASD reden. Damit die Mütter während der Schwangerschaft keinen Alkohol trinken. „Ich will mich für Menschen mit einer Behinderung einsetzen“, sagt er. Ein paar Ideen für seinen Stadtteil hat er schon. „E-Scooter liegen überall rum – das nervt. Ich würde gern ein Parkhaus für sie bauen lassen.“ Auch der Müll ist ein großes Thema im Quartier.

Der Jugendbeirat in Osterholz soll mit Leben gefüllt werden. Das wünscht sich nicht nur Rosa Petram. Auch Oliver Preuß setzt sich dafür ein. Er unterrichtet „Soziales Leben“ an der Gesamtschule Bremen Ost, kurz GSO. Sie liegt in der Walliser Straße im Schweizer Viertel. Dort zeigt er Schülern, wie sie gut im Team arbeiten können. Das Amt für Soziale Dienste hat ihm außerdem einen Auftrag gegeben. Als Kursleiter soll er den Jugendbeirat in Osterholz begleiten. Die ersten Schritte sind gemacht. „Mit Mo und dem Martinsclub zusammenarbeiten? Das ist eine tolle Sache“, sagt er. Der Jugendbeirat

besteht aus jungen Menschen zwischen 12 und 27 Jahren. Reinschnuppern ist kein Problem. →

### Bring dich ein!

Hast du eine Beeinträchtigung und willst beim Jugendbeirat mitmachen? Und möchtest du dorthin begleitet werden?

Dann melde dich bei Rosa Petram. Sie hat die Telefonnummer 0421-33 11 80 55. Du kannst auch eine E-Mail schreiben. Die Adresse ist: **jugend@martinsclub.de** Die Teilnahme kostet nichts.

Das Angebot ist Teil des Jugendprojektes „Bring dich ein!“ Es wird vom Martinsclub in Osterholz umgesetzt. Die Deutsche Fernsehlotterie und die Barthel Stiftung fördern das Projekt.



Bremen-Osterholz hat auch kulturell einiges zu bieten. Die Stadtteil-Oper in Tenever findet alle 2 Jahre in einem großen Zirkuszelt statt. An 2 Tagen kommen mehr als 2.000 Menschen.

### Quartier übergreifende Projekte bringen Menschen zusammen

Was kann eine Schule im Stadtteil bewirken? Die Stadtteil-Oper in Tenever zeigt das ganz deutlich. Der „Grüne Hügel“ nennt sich die Freifläche zwischen den Hochhäusern in Tenever. Alle 2 Jahre stehen dort große weiße Zirkuszelte. Dort ist die Spielstätte der Stadtteil-Oper. In diesem Jahr bereits zum zehnten Mal. Ein weltberühmtes Orchester ist daran beteiligt. Es heißt Deutsche Kammerphilharmonie Bremen. Die Musiker spielen und singen klassische Musik. Sie haben einen Übungsraum in der Gesamtschule Bremen Ost. Die Schule und die Musiker machen ein gemeinsames Projekt. Es heißt „Zukunftslabor“. Die Stadtteil-Oper gehört dazu. Mehr als 2.000 Besucher schauen sich das an. Manchen kommen extra aus Hamburg zur Vorführung.

Etwa 550 Kinder und Jugendliche von der GSO wirken daran mit. Manche von ihnen bekommen Begleitung von Schulassistenten des Martinsclub. An der GSO gibt es Musikklassen und Theaterklassen. Dort lernen die Jugendlichen, ein Instrument zu spielen. Oder auf der Bühne einen Text zu sprechen. Bei der Stadtteil-Oper spielen sie Theater. Sie tanzen und musizieren gemeinsam mit dem berühmten Orchester. Es sind aber noch viel mehr Menschen beteiligt. Dieses Jahr waren Grundschüler aus der Walliser Straße mit ihren Eltern dabei. Und die Senioren vom „Schweizer Viertel-Chor“ hatten ihren Auftritt. Ein Jahr lang wurde für die Aufführung geprobt. Freiwillige Helfer aus dem Schweizer Viertel und aus Tenever machten mit. Sie nähten Kostüme und bauten das Bühnenbild. Sie stellten die Zelte auf und versorgten die Zuschauer.

„Träum weiter“ hieß die Aufführung in diesem Jahr.

Das Projekt der Deutschen Kammerphilharmonie hat viele Preise bekommen. Es verbindet Menschen und stärkt die Nachbarschaft. Und es fördert die Freundschaft zwischen verschiedenen Kulturen. Der Bremer Kultursenator unterstützt das Projekt. Dass solche Projekte in einem benachteiligten Quartier gelingen können? Damit hätte vor vielen Jahren niemand gerechnet.

### In Osterholz eine ruhige Kugel schieben

Nicht alle Angebote in Osterholz sind neu. Denn seit Jahren ist der Martinsclub im Stadtteil schon aktiv. Ob bei Schulassistenten, beim Wohnen oder bei den Angeboten für die Freizeit. Tanja Heske kommt aus dem Schweizer Viertel. Seit

ein paar Jahren geht sie zum Bowling in den Weserpark. Alle 14 Tage trifft sie sich mit anderen mittwochs im Strikee's. Die 46-Jährige wohnt schon lange in Osterholz. Sie nutzt gern die Angebote vom Martinsclub. „Beim Bowling bin ich von Anfang an dabei“, sagt sie. Niemand weiß mehr genau, seit wann es den Bowlingkurs gibt. Fest steht: Er gehört zu den beliebtesten Freizeitangeboten des Martinsclub. Der Beweis: Er ist immer schnell ausgebucht.

Tanja Heske strahlt. Ihr Mitspieler Alexander hat 100 Punkte erreicht. Das ist für eine erste Runde gar nicht schlecht. Die Osterholzerin kommt gern zum Bowling. „Wir haben eine gute Gemeinschaft hier“, sagt sie. Immer wieder kommen neue Leute dazu. „Es macht Spaß, Bekannte zu treffen“, bestätigt Mitspieler Thomas Trautmann. „Genauso schön ist es, neue



Eine der wenigen Möglichkeiten in Bremen zu bowlen, ist in Tenever. Im „Strikee's“ spielt regelmäßig auch das Bowling-Team vom Martinsclub.



Jeden zweiten Mittwoch übt das Bowling-Team vom Martinsclub seine Würfe. Beim Bowling ist das Ziel, 10 Kegel mit einer Kugel umzuwerfen. Dafür hat man 2 Versuche. Schafft man es mit nur einem Versuch, heißt das Strike.

Leute kennenzulernen“, sagt er. Gebowlt wird mit oder ohne Bande. Je nachdem, wie gut die Spieler sind. Rund eineinhalb Stunden teilen sich die Kursmitglieder 2 bis 3 Bahnen. Wer will, bestellt sich auf eigene Kosten ein Getränk oder einen Snack. Die Leihgebühren für die Schuhe sind in der Kursgebühr enthalten.

Bis zu 21 Bowling-Begeisterte kommen zum gemeinsamen Sport ins Strikee's. Friederike Koch leitet die Gruppe an. Viel zu tun hat sie heute nicht. Alle kennen sich gut mit den Kugeln aus. Manche Teilnehmer kommen von weit her. Holger Hinrichs zum Beispiel ist aus Lilienthal angereist. Die Brüder Marcel und Robin Schulze kommen aus Bremen-Nord. Sie arbeiten bei der Werkstatt in Bremen. Das Bowling ist für sie nicht nur ein Hobby am Feierabend. Die Männer spielen in einer Liga. Und auch bei Special Olympics Wettkämpfen sind sie schon angetreten. Leihschuhe brauchen die beiden nicht. Sie bringen ihre eigenen mit.

### Selbstmachen und mitmachen

Zurück in der Wohngemeinschaft im Schweizer Foyer. Bald ist Zeit für das Abendbrot. Im Gemeinschaftsraum mit offener Küche steht ein langer Esstisch. Der ist auch zum Spielen und Basteln geeignet. Auf der freien Fläche vor dem Balkon hat Cora eine Matratze ausgebreitet. Aus dem Lautsprecher ertönt die Stimme von Sarah Connor. Cora bewegt sich zur Musik im Takt und lacht laut. Eben noch hat sie mit Betreuer Ishmael Norris einen Turm aus Holzstäben gebaut. Aber jetzt gibt sie sich lieber der Musik hin. In ihrem Zuhause bestimmt sie das selbst.

**m** | Text: Catrin Frerichs  
Fotos: Jörg Sarbach, Catrin Frerichs, Frank Scheffka, Martin von Minden, Ingo Teschke

## Eine abenteuerliche Reise ins Fantasieland

**Nicht alle Bücher in einfacher Sprache sind besser verständlich. Das findet **durchblicker** Michael Peuser. Er stellt „Alice im Wunderland“ vor. Das weltberühmte Buch wurde in einfache Sprache übersetzt.**

In dem Buch geht es um ein 10-jähriges Mädchen namens Alice. Es begegnet einem weißen Kaninchen, das sprechen kann. Alice folgt ihm bis zu seinem Bau und fällt hinein.

Ich fand es nicht so gut, das Buch in einfacher Sprache zu lesen. Die Figuren tauchen plötzlich auf, ohne dass genauer auf sie eingegangen wird. Wie der Hutmacher oder die Blaue Raupe.

Etwas später landet Alice in einer Halle voller Türen. Einige sind groß, andere ganz klein. Alice findet einen Schlüssel für die kleinste Tür. Nun überlegt sie, wie sie kleiner werden kann. Sie möchte nämlich durch die kleinste Tür kommen. Sie nimmt einen Schluck aus einem kleinen Fläschchen. Und wird kleiner. Später isst sie ein Stück Kuchen und wird größer. Sie landet im Wunderland, einer Welt voller seltsamer Figuren. Zum Beispiel gibt es dort die Rote Königin. Sie hat eine Armee aus Spielkarten. Alice versteht die seltsamen Wesen dort nicht. Sie möchte am liebsten wieder gehen. Ob ihr das gelingt?

Am Ende des Buchs wird alles noch mal erklärt. Aber für mich funktioniert das nicht. Ich kann das Buch leider nicht besonders empfehlen.

**m** | Text: Michael Peuser  
Foto: Frank Scheffka



„Alice im Wunderland“ wurde 1865 zum ersten Mal veröffentlicht. Das ist 160 Jahre her. Es ist ein Kinderbuch von Lewis Carroll. Heute gehört es zu den berühmtesten Büchern der Welt. Carroll lebte in Großbritannien. In seiner Geschichte passieren viele unlogische und verrückte Dinge. Sie ist sehr fantasievoll. Eine Übersetzung in einfache Sprache hat der Verlag „Spaß am Lesen“ veröffentlicht. Sie kostet 13 Euro und hat 96 Seiten.

# Große Kunstwerke aus kleinem Papier

In diesem Sommer war **m**-Autorin Regina Dietzold in Ungarn. Dort besuchte sie eine sehr ungewöhnliche Ausstellung. Es wurden Bilder gezeigt, die nur aus Briefmarken bestehen.



SOS ist das internationale Notsignal. Dieses hier besteht nur aus Briefmarken. Jede Marke zeigt ein Tier. Das Bild ist eine Warnung. Denn viele Tierarten sind vom Aussterben bedroht.

„Jó napot kívánok“, das ist Ungarisch und heißt „Guten Tag“. Beim Eintreten in die Galerie fällt mir als erstes ein SOS auf. Das ist das internationale Notsignal. Tritt man näher an das Bild heran, erkennt man noch etwas. Das Bild besteht aus unzähligen Briefmarken. Sie stammen aus Ländern der ganzen Welt. Die Marken zeigen unterschiedliche Tiere. Sehr viele von den Tieren gibt es nicht mehr. Sie sind bereits ausgestorben. Viele andere sind vom Aussterben bedroht. Was will die Künstlerin damit sagen? Wir sollen achtsam mit unserem Planeten umgehen.

Ich hatte Glück, denn die Künstlerin war anwesend. Sie heißt Judit Szendrei. Das spricht man „Ssändreii“ aus. Sie nennt sich Briefmarkenkünstlerin. Eigentlich

ist sie Wirtschaftswissenschaftlerin. Ihre Heimatstadt ist Debrecen. Der Ort liegt im Südosten Ungarns. Sie lebt und arbeitet aber auch in London. Das ist die Hauptstadt von Großbritannien. „In meiner Familie wurden schon immer Briefmarken gesammelt“, sagt sie.

Auch ihre Tochter mochte das immer gern. Sie heißt Zsófi, zu Deutsch Sophie. Zsófi lebt mit dem Downsyndrom. „Oft haben wir zusammengesessen. Wir haben versucht, die abgelösten Marken zusammenzusetzen“, erzählt ihre Mutter. Ein solches Bild nennt man Collage. Das Wort „coller“ kommt aus dem Französischen. Es bedeutet leimen oder zusammenfügen. Soll ein Bild aus vielen Marken entstehen, muss man genau planen. Das erfordert wiederum sehr viel Geduld.

Mehr über die Kunst von Judit Szendrei steht im Internet unter [www.juditszendrei.com](http://www.juditszendrei.com).



Die Seite kann ins Deutsche übersetzt werden. Das geht über das Feld, in dem die Adresse steht. Ganz rechts lässt sich ein Zeichen anklicken. Dann erscheint eine Liste. Darin steht unter anderem: Seite übersetzen. Auch „Deutsch“ als Sprache lässt sich auswählen.

Judit Szendrei konnte sich bei diesem Hobby gut entspannen. Sie hat dann immer mehr Briefmarken zusammengestellt. Es sah ähnlich aus wie ein Puzzle oder ein Mosaik. Mosaik nennt man ein Bild, das aus bunten Steinen oder Fliesenstücken besteht. Zum ersten Mal stellte sie die Bilder in ihrer Heimatstadt Debrecen aus. Das ist jetzt fast 8 Jahre her. Die Ausstellung sollte eigentlich nur 14 Tage dauern. Die Besucher waren sehr begeistert. Und so verlängerte man die Schau noch 2 Monate.

In der jetzigen Ausstellung hängt auch das Bild „Trojanisches Pferd“. Das ist eine sehr alte Geschichte. Die Sage stammt



aus dem antiken Griechenland. Das Bild besteht aus braunen, roten und sandfarbenen Marken. Auf allen ist die ehemalige britische Königin Elisabeth zu erkennen. Ein Porträt der Queen Elisabeth hängt sogar in einer Galerie in London. Natürlich besteht es nur aus Briefmarken mit der Queen.



Judit Szendrei bietet inklusive Kurse an. Die Workshops sind für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gedacht. Dabei kann jeder sein eigenes Bild zusammensetzen. Tochter Zsófi ist oft dabei. Sie ist 30 Jahre alt und lebt mit dem Downsyndrom.

Judit Szendrei hat ihre Briefmarkenbilder inzwischen in verschiedenen Ländern ausgestellt. Seit der ersten Ausstellung hängen einige ihrer Arbeiten in Privathäusern. Sie sind auch in Botschaften oder Museen zu finden. Sogar Papst Franziskus hat sie einmal eines gezeigt. Das Bild hängt jetzt in der Vatikanstadt in Rom.

**m** | Text: Regina Dietzold  
Bilder: Judit Szendrei

„Das trojanische Pferd“ ist eine sehr alte Geschichte aus Griechenland. Sie spielte in der Stadt Troja, in der Krieg herrschte. Auch dieses Bild ist aus Briefmarken zusammengesetzt. Auf allen ist die Queen Elisabeth zu sehen.



„Rote Beete“ heißt der Gemeinschaftsgarten des Klimaprojekts Huckelriede. Hier können alle Menschen aus dem Quartier mitmachen. Der Garten befindet sich am Niedersachsendamm 44-46.

## Gemüseladen wird Klimatreff

### Das Huckelrieder Klimaprojekt vom Martinsclub bekommt einen Treffpunkt

Seit 2022 setzt sich die Nachbarschaft in Huckelriede für den Klimaschutz ein. Regelmäßig finden im Quartierszentrum am Niedersachsendamm verschiedene Aktionen statt. Es gibt zum Beispiel Flohmärkte, Reparatur-Cafés und Tauschbörsen. Damit wird verhindert, dass Dinge auf dem Müll landen. Dinge, die man eigentlich noch gebrauchen kann. Und je weniger Müll, desto besser für die Umwelt. Warum? Weil dann auch weniger neu produziert und entsorgt werden muss. Dadurch sparen wir Energie und produzieren weniger Treibhausgase. Also zum Beispiel Methan oder Kohlendioxid. Das kommt dem Klima zugute.

Ganz in der Nähe unterhält der Martinsclub den Gemeinschaftsgarten „Rote Beete“. Hier treffen sich Menschen aus Huckelriede, um gemeinsam zu gärtnern. „Es ist einfach schön, dort zu sein. So kommt man mal aus dem Alltag raus. Man trifft andere Leute und kann etwas entspannen“, berichtet eine Nachbarin.

Gerade entsteht hier ein rollstuhlgerechtes Hochbeet. Es ist so gebaut, dass Menschen im Rollstuhl gut ans Hochbeet kommen. So können sie daran mitarbeiten. Nadine und André wohnen nur ein paar hundert Meter

entfernt. Die beiden kommen regelmäßig hierher und kümmern sich um die Pflanzen. Aber auch das Bemalen der Beete hat ihnen viel Spaß gemacht.

Besonders wichtig ist allen, dass man hier hervorragend entspannen kann. Die Sitzgelegenheiten zwischen den Pflanzen laden zum Kaffeetrinken und Quatschen ein.

Nun sollen die Gartenfreunde in Huckelriede einen neuen Treffpunkt bekommen. Ab dem Frühjahr 2026 wird der Eckladen am Niedersachsendamm 42 leer stehen. Bei den Menschen aus Huckelriede ist dieser als „alter Gemüseladen“ bekannt. Bisher hat das Amt für Soziale Dienste hier sein Quartiersmanagement betrieben. Die Wohnungsbaugesellschaft Vonovia wird dem Martinsclub die Räume zur Verfügung stellen. An dieser Stelle entsteht der neue Klimatreff.

Ganz Huckelriede ist eingeladen, mitzumachen und sich an der Entstehung zu beteiligen. „Wir brauchen dafür unbedingt die Menschen, ihre Ideen und Meinungen“, sagt Clara Groeger vom Martinsclub. Woran denken etwa Jugendliche beim Thema Klimaschutz? Welche Aktionen wünscht sich die ältere Generation?“

Alle Informationen zum Klimaprojekt Huckelriede findet ihr im Internet: [www.martinclub.de/hucklima](http://www.martinclub.de/hucklima)



Das Klimaprojekt hat ein neues Zuhause. Das Amt für Soziale Dienste stellt die Räume am Niedersachsendamm 42 zur Verfügung.

Es gibt bereits erste Ideen, was im Klima-Treff stattfinden könnte. Ein Näh-Treff oder ein Werkzeugverleih sind im Gespräch. Oder eine Werkbank, die von allen genutzt werden kann.

Auch Nadine hat schon Ideen: „Ich würde es gut finden, wenn etwas zu Ernährung gemacht wird. Vielleicht könnten wir gemeinsam etwas aus der Ernte des Gartens kochen. Für den „Alten Gemüseladen“ wünsche ich mir, Möglichkeiten für kreative Ideen. Am besten wäre es, wenn die ganze Nachbarschaft sich beteiligt.“ Auch für André ist wichtig, dass Gemeinsamkeit entsteht und man sich trifft. Er kümmert sich aber auch sehr gerne um den Garten.

Der Klimatreff wird durch das Förderprogramm „Klimaschutz im Alltag“ unterstützt. Es ist ein Förderprogramm der Senatorin für Umwelt, Klima und Wissenschaft der Freien Hansestadt Bremen.

m | Text: Marco Bianchi  
Bilder: Frank Scheffka



## Kinderrechte verständlich erklärt

### Neue Broschüre zeigt die wichtigsten Regeln auf einen Blick


Kinder sind oft abhängig von Erwachsenen. Sie brauchen Eltern oder andere Menschen, die sich gut um sie kümmern. Wie können Kinder besonders geschützt werden? Die Vereinten Nationen sind eine Gruppe von vielen Ländern. Gemeinsam haben die Länder eine Liste mit Regeln gemacht. Diese Liste heißt UN-Kinderrechtskonvention. Sie wurde 1989 beschlossen.

Die Kinderrechte gelten für alle Kinder auf der Welt. Die Regeln sagen, was Kinder brauchen, um gut aufzuwachsen. Es ist egal, wo die Kinder leben und welche Hautfarbe sie haben. Oder welche Sprache sie sprechen.

Die Hilfsorganisation SOS-Kinderdorf hilft weltweit Kindern in Not. Sie will, dass Kinder ein sicheres Leben führen. Sie sollen behütet sein. Ein SOS-Kinderdorf gibt es auch in Worpswede in der Nähe

von Bremen. Es möchte, dass alle Kinder im Dorf ihre Rechte kennen. Und dass die Kinder sie auch anwenden können. In Worpswede gab es deshalb ein besonderes Projekt: den Kinderrechte-Katalog. Er enthält die 10 wichtigsten Regeln.

Erwachsene und Kinder haben den Katalog zusammen geschrieben. Das dauerte mehrere Monate. Sie fragten sich: Welche Punkte sind besonders wichtig? In welchen Situationen werden die Rechte angewendet? Wie kann man Kinderrechte verständlich erklären? Viele Mädchen und Jungen malten Bilder dazu. Die Zeichnerin Leefje Roy machte daraus Illustrationen für das Heft.

Die Agentur „selbstverständlich“ übersetzte die schwierigen Gesetzestexte in die verständliche Sprache Verso. Einige Kinder schrieben ihre Gedanken auf. Auch diese sind in der Broschüre abgedruckt. 



### Alle Kinder haben ein Recht auf Gesundheit

#### Ich darf so gesund wie möglich leben.

Und ich habe das Recht, gesund zu werden, wenn ich krank bin. Ich muss dann behandelt werden, wenn ich das brauche. Dafür muss es Ärzte und Krankenhäuser geben.



### Alle Kinder haben ein Recht auf Spiel und Freizeit

#### Ich darf spielen und mich ausruhen.

Ich habe das Recht auf freie Zeit. Ich darf auch aktiv sein, zum Beispiel beim Sport. Und ich darf Kunst und Kultur erleben und selber machen.



### Alle Kinder haben ein Recht auf Schutz

#### Ich muss in Sicherheit sein, egal wo.

Ob in meiner Heimat oder woanders. Wenn ich einmal flüchten muss, muss ich besonders geschützt werden. Das kann zum Beispiel im Krieg sein. Dabei spielt es keine Rolle, ob meine Eltern bei mir sind.



### Alle Kinder mit einer Beeinträchtigung müssen besonders gefördert werden

#### Wenn ich eine Behinderung habe, dann habe ich besondere Rechte.

Dann muss ich besonders gefördert und geschützt werden. Dabei spielt es keine Rolle, welche Behinderung ich habe. Denn jedes Kind hat das Recht auf ein gutes Leben. Ich auch. Und ich darf dieses Leben so selbstständig führen, wie es geht. Ich darf gleichberechtigt mit anderen zusammenleben. Auch dafür kann ich Unterstützung bekommen.

Mehr unter [www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-worpswede](http://www.sos-kinderdorf.de/kinderdorf-worpswede). Dort „Porträt“ und „Kinderschutz“ anklicken.

**m** | Text: Catrin Frerichs, SOS-Kinderdorf  
Zeichnungen: Leefje Roy



Die Männer heißen Joris Tünnermann, Carl Hoffmeyer und Markus Keuler. Sie arbeiten Hand in Hand. Gemeinsam erschaffen sie Figuren aus Holz.

## Von Tieren, Schlaf und der Band Santiano

**In einer Werkstatt in Walle entstehen Figuren aus Holz und Bilder. Das Besondere: 3 Männer arbeiten gemeinsam daran. Jeder von ihnen bringt seine eigenen Ideen mit ein.**

Joris Tünnermann arbeitet gern mit Holz. Einige seiner Holzfiguren hat er bereits ausgestellt. Jetzt arbeitet der 24-Jährige an zwei neuen Ausstellungen mit. Gemeinsam mit seinem guten Freund Carl Hoffmeyer. Mit dabei ist auch der Bremer Künstler Markus Keuler. Er ist bekannt für seine Figuren von Menschen mit Downsyndrom.

Einmal im Monat treffen sich die 3 Männer im Atelier von Markus Keuler. Das Atelier ist in einer alten Fabrikhalle. Die Decken sind sehr hoch und haben große Fenster. Dadurch fällt viel Licht in die Halle. Im Inneren ist sehr viel Platz zum Arbeiten. Das ist gut. Einige von Markus Keulers Figuren sind mehrere Meter hoch.

Die Ausstellung „**Rock den Panda**“ läuft in der Galerie Roter Hahn. Sie ist in der Gröpelinger Heerstraße 226. Die Bilder und Figuren sind bis zum 10. Januar 2026 zu sehen. Alle Werke sind von Joris Tünnermann, Carl Hoffmeyer und Markus Keuler. Die Öffnungszeiten sind Montag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr.

Die Ausstellung zum Thema „**Erschöpfung**“ ist in der Kulturwerkstatt Westend. Die ist in der Waller Heerstraße 294. Die Kunstschau heißt „slöp kapritschos“ und zeigt fantasievolle Sichtweisen über Schlaf.

Die Ausstellung beginnt am 19. Dezember um 19 Uhr. Sie ist bis zum 20. Februar 2026 zu sehen. Markus Keuler ist der Projektleiter.

Ihre Skulpturen aus Holz gestalten die Männer gemeinsam. Jeder fügt einen Teil hinzu. So entsteht am Ende eine Figur aus vielen Einzelstücken. Für die Ausstellung „Rock den Panda“ haben sie 20 Skulpturen gebaut. Einige Tiere haben sie auch zusammen gezeichnet. Die Werke werden in einer Galerie in Gröpelingen ausgestellt. Gezeigt werden nicht nur Bilder und Skulpturen von Tieren. Es gibt auch Figuren der Musiker von Santiano. Das ist die Lieblingsband von Carl Hoffmeyer.

Die 3 Künstler machen noch bei einer anderen Ausstellung mit. Sie hat mit „Schlaf“ zu tun und wird Ende Dezember eröffnet. Dafür haben sie gemeinsam Bilder gemalt. Von einem schlafenden Koala



Festgeschnallt: Auf der Werkbank liegt der Sänger Axel Stosberg. Aber nur aus Holz. Noch hat er keinen Körper. Der 28-jährige Carl Hoffmeyer bearbeitet ihn mit einem Holzwerkzeug.

zum Beispiel. Jeder hat daran mitgezeichnet. Carl Hoffmeyer hat auch etwas für die Ausstellung geschrieben. Einer seiner Texte steht auf der Einladungskarte. Den gemalten Koala hat Markus Keuler aus Holz nachgebaut.

**m** | Text: Catrin Frerichs  
Fotos: Jörg Sarbach

Joris Tünnermann und Carl Hoffmeyer sind gute Freunde. Sie kennen sich seit der Schule. Jetzt arbeiten sie zusammen auf einem Golfplatz in Lilienthal. Und sie spielen Fußball bei Werder Bremen. ↪



Vorsichtig trägt Joris Tünnermann die schwarze Farbe auf. Mit dem Pinsel malt er Streifen auf ein Zebra aus Holz. Hier und da verläuft die Farbe. Das macht aber nichts. So bekommt das Tier eine eigene Note. ↪



Zunächst haben die 3 Männer ein Bild gemalt. Es zeigt einen schlafenden Koala. Dann hat Markus Keuler aus dem Bild eine Figur gemacht. ↪



↪ Markus Keuler ist nicht nur Bildhauer, sondern auch Betreuer beim Verein „21hoch3“. Den Verein haben Eltern gegründet, deren Kinder das Downsyndrom haben. Bei einem Ferienprogramm hat der Künstler Joris Tünnermann kennengelernt. Das ist viele Jahre her. Die beiden sind seitdem Freunde geworden. ↪



↪ Die Tierfiguren sind aus vielen Einzelteilen zusammengesetzt. „Joris und Carl bauen eher flache Stücke. Ich bringe das Räumliche mit hinein“, sagt Markus Keuler. ↪





Ob eine Mannschaft fair spielt, entscheidet ein Spielbeobachter. Er beobachtet das Spiel von der Seite. Ins Spiel selbst greift er aber nicht ein. Doch was ist nun „fair“? Und was wird nicht gerne gesehen? „Positiv bewerten wir, wenn die Spieler gut miteinander umgehen. Ein Foulspiel kann im Spiel passieren. Danach hilft man dem Gegner aber auf die Beine. Und man entschuldigt sich“, weiß Spielbeobachterin Susanne Jahn. „Was ich überhaupt nicht gut finde ist, wenn gemotzt wird. Egal ob gegen den Gegner oder gegen die eigenen Mitspieler. Das gibt bei mir Punktabzug.“ →

## Fair gewinnt?

### Beim Fußballturnier I-Cup gibt es jetzt auch Punkte für gutes Benehmen

**Ein ständiger Termin im Bremer Fußballjahr ist der I-Cup. Im September feierte er ein kleines Jubiläum. Bereits zum fünfzehnten Mal fand der I-Cup im Bremer Sportgarten statt. Das große „I“ steht dabei für Inklusion. Beim I-Cup sind die Teams bunt gemischt. Hier spielen Männer und Frauen zusammen. Genauso wie Menschen mit und ohne Behinderung. Oder Menschen ganz unterschiedlicher Herkunft.**

„Die Botschaft des I-Cup ist Teilhabe. Alle sollen mitspielen und Spaß haben“, erklärt Nikolai Goldschmidt. Goldschmidt arbeitet für den Bremer Jugending. Und er ist Gründer und Mitorganisator des I-Cup. Das Turnier stellen viele ge-

meinsam auf die Beine. Mit dabei ist der Martinclub. Aber auch Special Olympics, Werder Bremen, die AOK und der ATS Buntentor.

#### 3 Punkte für gutes Benehmen

Damit alle Spaß haben, ist die Fairness besonders wichtig. „Natürlich geht es beim I-Cup ums Gewinnen. Wir wollen



Nikolai Goldschmidt ist Gründer des I-Cups. Er hat sich die neue Fairplay-Regel ausgedacht.

aber auch, dass es friedlich zugeht. Die Spieler sollen respektvoll miteinander umgehen“, so Goldschmidt weiter. Dafür haben sich die Veranstalter eine besondere Regel überlegt. Beim I-Cup gibt es nicht nur Punkte für Sieg oder Unentschieden. Nach jedem Spiel werden auch Fairness-Punkte verteilt. So erhalten Teams, die sich vorbildlich benehmen zusätzlich 3 Punkte. Für mittelmäßiges Verhalten gibt es noch einen Punkt. Wer sich daneben benimmt, bekommt gar keinen Punkt. „Wir spielen zum ersten Mal nach diesem Modell“, erklärt Goldschmidt. „Wir denken, dass dadurch die Fairness auf das Turnier Einfluss bekommt. Denn auch unterlegene Mannschaften können durch gutes Auftreten Punkte erzielen.“

Der I-Cup fand 2025 zum fünfzehnten Mal statt. Über 100 Spielerinnen und Spieler nahmen am Jubiläumsturnier teil.



Susanne Jahn ist Mitorganisatorin und Spielbeobachterin. Sie bewertet, ob sich eine Mannschaft fair verhalten hat.





Auf dem Platz kommt es manchmal zum Streit.



Da es keinen Schiedsrichter gibt, muss der Trainer eingreifen.



Trainer Bourai-Touré beruhigt die Situation.

### Ehrgeiz schlägt faires Spiel

Schiedsrichter kommen dagegen nicht zum Einsatz. Konflikte auf dem Platz müssen die Mannschaften untereinander regeln. Ob Tor, Foulspiel oder Eckball entscheidet die Gemeinschaft. Und das ist gar nicht so einfach. Denn im Sport ist es schwierig, unparteiisch zu bleiben. Vor allem dann, wenn man auch noch selber mitspielt. Das sieht auch Susanne Jahn so. „Ich schaue genau, wie sich die Spieler in kniffligen Situationen verhalten“ sagt sie. Wie diese Momente gelöst werden, fließt in meine Bewertung ein.“

### Und wie klappt das neue Konzept?

Sehr gut waren vor allem die Trainer. Der Ton an der Seitenlinie war immer motivierend, nie verletzend. Sie haben immer dafür gesorgt, dass sich Spielsituationen entspannten. Und das war manchmal auch nötig. Denn alle 12 Mannschaften wollten ins Finale kommen und einen Preis gewinnen. Da siegte der sportliche Ehrgeiz hin und wieder über die Fairness.

Die Gefühle kochten bei einigen Spielern hoch. Und in umkämpften Spielen wurde geschimpft, gemeckert und geschubst.

### Wichtig ist nach dem Spiel

Das bestätigte auch der Blick auf die Tabelle. Selten sind 3 Punkte für faires Verhalten vergeben worden. Zumeist lag die Fairness-Wertung bei 1. Und manchmal auch bei 0 Punkten. „Das ist nicht besonders gut. Aber irgendwie ist es doch normal“, findet Inouss Bourai-Touré. Er ist ein Trainer



Inouss Bourai-Touré ist ein Trainer der Martinsclub-Fußballer.

der Martinsclub-Fußballer. „In jedem Sport ist es schwierig sich zu beherrschen. Besonders wenn ein Spiel eng umkämpft ist. Warum sollte es hier anders sein, als bei den Profis im Fernsehen. Die neuen Regeln sind super, da fair spielen wirklich belohnt wird.

Aber noch wichtiger ist, wenn sich alle nach Abpfiff wieder gut verstehen. Und das ist beim I-Cup immer der Fall“, sagt Bourai-Touré.

**m** | Text: Benedikt Heche  
Fotos: Frank Scheffka



Die Stimmung aller Spielerinnen und Spieler war beim I-Cup wieder super. Auch wenn es auf dem Spielfeld manchmal zu Konflikten kam.



Foto: Adobe Stock / aFotostock

## Wie Freundschaft die Welt verändert

**In 8 Ländern hat Bremen Partnerstädte. Was das genau bedeutet, haben die **durchblicker** recherchiert. Im Juni führten sie ein Interview mit Annette Lang. Sie ist Experte für internationale Beziehungen.**

**Bitte nennen Sie zu 3 Partnerstädten Bremens 3 Worte.**

**Welche beschreiben Izmir, Odessa und Windhoek am besten?**

Izmir: Wirtschaftliche Zusammenarbeit, Musik, Hafen.

Odessa: Kultur, Solidarität, viele Emotionen.

Windhoek: Kolonialismus, nachhaltige Stadtentwicklung, Wasserstoff.

**Wieso Wasserstoff?**

Es gibt zurzeit große Projekte zum Thema Wasserstoff. Sowohl von der deutschen Regierung als auch international. In Namibia wird sehr viel investiert, um Wasserstoff zu erzeugen. Und zwar mit Hilfe von Sonne, Wind und dem Meer.

Damit soll die Versorgung mit Energie nachhaltiger werden. Wir sind mit einem kleinen Projekt aus Bremen mit dabei. Junge Menschen in Namibia sollen in diesen Projekten arbeiten können. Wir fragen: Was müssen sie dafür lernen? Wir schaffen Ausbildungsgänge auf und bilden die Menschen weiter.

**Gibt es in Bremen Veranstaltungen zu den Partnerstädten?**

Es gibt viele Konzerte oder Theateraufführungen. Musiker aus Bremen und aus Izmir geben mindestens einmal jährlich ein Konzert. Im April beim Musikfestival „jazzahead!“ hat es eine baltische Jazz-Nacht gegeben. Dort war eine Gruppe aus Riga dabei. Mit Riga feiern wir dieses

Jahr 40 Jahre Partnerschaft. Nächstes Jahr feiern wir 50 Jahre Städtepartnerschaft zwischen Bremen und Danzig. Da wird es sehr viele Veranstaltungen geben. Das Jubiläum von Bremen und Danzig fängt schon in diesem November an. Es beginnt mit einer Veranstaltung der deutsch-polnischen Gesellschaft. Es wird noch eine weitere große Musikveranstaltung im November geben. Sie nennt sich „People fo Song“. Dort treten Musiker aus Deutschland und Namibia zusammen auf.

**Warum gibt es Städtepartnerschaften?**

Viele Städtepartnerschaften sind direkt nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden. Ein Grund dafür war, sich mit anderen Ländern zu versöhnen. Schülerinnen und Schüler aus beiden Ländern sollten zusammenkommen. Um zu lernen, dass das Nachbarland nicht mehr der Feind ist. Und dass man befreundet sein und zusammenarbeiten kann. Genauso war das bei Bremen und Danzig. 1976 war dies die



Annette Lang arbeitet in der Senatskanzlei von Bremen. Sie leitet das Referat für „Internationale Kooperationen und Entwicklungszusammenarbeit“. Das ist zuständig für alle Städtepartnerschaften. Die Abteilung arbeitet mit anderen Ländern zusammen. Das nennt sich Entwicklungsarbeit. Dazu gehören zum Beispiel Projekte mit Partnern im südlichen Afrika.

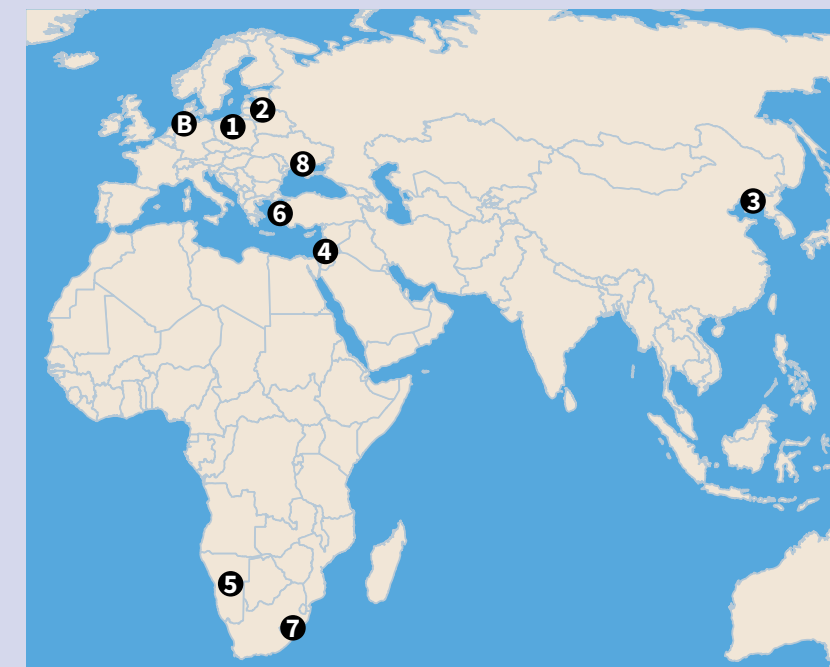
erste Partnerschaft einer westdeutschen Stadt mit einer Stadt in Polen.

Städte können oft gut zusammenarbeiten. Selbst wenn die Zusammenarbeit zwischen den Ländern nicht mehr so gut funktioniert. Es gibt Länder, deren Regierung autoritär ist. Die Türkei ist ein

### Bremens Partnerstädte

**B** Bremen pflegt 8 Partnerschaften mit Städten.

- 1** Danzig in Polen
- 2** Riga in Lettland
- 3** Dalian in China
- 4** Haifa in Israel
- 5** Windhoek in Namibia
- 6** Izmir in der Türkei
- 7** Durban in Südafrika
- 8** Odessa in der Ukraine



Karte: Adobe Stock/Map Graphics

1



Danzig liegt an der polnischen Ostseeküste. Dort leben 480.000 Menschen. Die Städtepartnerschaft besteht seit 1976.

2



Riga ist die Hauptstadt von Lettland. Dort leben 620.000 Menschen. Die Städtepartnerschaft besteht seit 1985.

3



Dalian ist eine Stadt in China. Dort leben 5,5 Millionen Menschen. Die Städtepartnerschaft besteht seit 1985.

4



Haifa ist eine Hafenstadt in Israel. Dort leben 285.000 Menschen. Die Städtepartnerschaft besteht seit 1988.

Beispiel. Aber die türkische Stadt Izmir wird sehr demokratisch und offen regiert. Wir unterstützen die Stadt Izmir dabei, die Demokratie zu fördern. Ebenso wie die Nähe der Türkei zu Europa. Das nennt man Städtediplomatie.

Die Städte versuchen, zusammen Lösungen zu finden. Zum Beispiel beim Klimawandel. Das ist ein weltweites Problem, das wir auch in Bremen spüren. Ausgetrocknete Gärten im Sommer. Überschwemmte Straßen bei Starkregen. In Windhoek und Durban gibt es noch viel mehr Hitze und Trockenheit. Was tun diese Städte dagegen? Wir können hier viel voneinander lernen.

#### Dafür stehen Städtepartnerschaften:

- Die Städte wollen besser zusammenarbeiten.
- Menschen aus den Städten sollen sich kennenlernen.
- Schulen, Vereine oder Sportgruppen können Besuche und Projekte machen.
- Es geht um Freundschaft, Austausch und Zusammenarbeit.

#### Ändert sich die Zusammenarbeit der Partnerstädte durch die aktuelle, politische Weltlage?

Ja. Manche Zusammenarbeit entsteht erst aufgrund der politischen Weltlage. Wie zum Beispiel die Zusammenarbeit mit Odessa in der Ukraine. Der Grund war der Beginn des Angriffskrieges von Russland auf die Ukraine. Ohne den Krieg gäbe es wahrscheinlich noch keine Partnerschaft mit Odessa. Manche deutschen Städte haben russische Partnerstädte. Die deutschen Städte haben die Partnerschaften deshalb beendet oder auf Eis gelegt.

Wenn sich eine Regierung ändert, kann sich die Politik in der jeweiligen Stadt ändern. Arbeiten wir dann besser oder schlechter zusammen? Oder sagen wir: „Jetzt erst recht!“? Das Geschehen auf der Welt prägt natürlich auch die Partnerschaften. Bricht ein Krieg aus? Passiert eine Katastrophe? Dann organisiert man Hilfe. Ein gutes Beispiel ist unsere Partnerstadt Haifa in Israel. Die Politik des israelischen Ministerpräsidenten Netanjahu kann man ja durchaus kritisieren. Aber in Haifa sollen Juden, Araber und Christen friedlich zusammenleben. Das möchte die Regierung der Stadt. Gerade jetzt



An der Bremer Schlachte steht ein Baum aus Metall. Dieser ist ein Geschenk aus Danzig zum 25. Bestehen der Partnerschaft.

sollte man dort Projekte unterstützen. Diese Projekte sollen das Zusammenleben der verschiedenen Religionen fördern.

#### Sind weitere Partnerschaften geplant?

Wir überlegen, mit einer Stadt in Frankreich eine Partnerschaft einzugehen. Wir führen auch Gespräche mit einer Stadt in den USA. Auf nationaler Ebene ist es mit Präsident Trump gerade schwierig. Aber wir wollen zeigen, dass Städte trotzdem miteinander kooperieren können. Diese Gespräche folgen auch dem Motto „Jetzt erst recht“.

#### Welche Kriterien klopfen Sie bei Ihrer Suche ab?

Dass es möglichst eine Hafenstadt sein sollte, ist mit am wichtigsten. Die Städte sollten sich ähneln. Sie sollten ähnliche Herausforderungen oder Wirtschaftsinteressen haben. Bis auf Windhoek sind alle unsere Partnerstädte Hafenstädte. Dalian, unsere Partnerstadt in China, hat mehrere Millionen Einwohner. Im Verhältnis zu anderen Städten in China ist Dalian eine mittelgroße Stadt. So wie Bremen innerhalb Deutschlands. Wichtig ist uns bei der Suche, dass die Städte weltoffen sind. Sie sollen verschiedenen Menschen und Kulturen offen gegenüber sein.

5

Foto: Adobe Stock / tampatra

Windhoek ist die Hauptstadt von Namibia. Dort leben 486.000 Menschen. Die Städtepartnerschaft besteht seit 1990.

6

Foto: Adobe Stock / wemm

Izmir ist eine große Stadt in der Türkei. Dort leben 4,4 Millionen Menschen. Die Städtepartnerschaft besteht seit 1995.

7

Foto: Adobe Stock / michaeljung

Durban liegt an der Küste von Südafrika. Dort leben 3,9 Millionen Menschen. Die Städtepartnerschaft besteht seit 2011.

8

Foto: Adobe Stock / sergejson

Odessa gehört zur Ukraine. Dort leben eine Millionen Menschen. Die Städtepartnerschaft besteht seit 2023.

### Gibt es Schüleraustausch zwischen Partnerstädten?

Schüleraustausch gibt es teilweise zwischen den Partnerstädten. So wie mit unserer Partnerstadt Odessa. Schülerinnen und Schüler aus der Ukraine können für 2 Wochen nach Bremen kommen. Das ist besonders schön. Denn sie können hier einfach mal nachts durchschlafen. Ohne dass die Angst vor Bombenalarmen sie wachhält. Da erleben wir sehr große Freude bei den Schülerinnen und Schülern.

### Wie ist es mit sportlichem Austausch?

Der Bremer Sportgarten hat eine enge Zusammenarbeit mit dem südafrikanischen Durban. Dort gibt es auch einen Sportgarten. Vergangenes Jahr waren wir dort mit Mitarbeitern vom SV Werder

Bremen. Werder baut eine Zusammenarbeit mit einem Fußballverein in Durban auf. Aber es gibt noch mehr. Kollegen aus Danzig haben das Wohnprojekt in Huckelriede vom Martinsclub besucht. Wie wird ambulantes Wohnen für Menschen mit Behinderung organisiert? Das wollte sich die Gruppe aus Polen mit uns anschauen.

### Wie läuft die Zusammenarbeit im Bereich Gesundheit?

Es gibt gegenseitige Besuche. Was kann man voneinander lernen? Wie ist die Pflege jeweils organisiert? Wie läuft zum Beispiel die Pflegeausbildung? Wir brauchen mehr Pflegekräfte und medizinisches Personal. Nicht nur in Bremen, sondern in ganz Deutschland. In anderen Ländern herrscht dagegen hohe Arbeitslosigkeit. Zum Beispiel in Namibia oder Südafrika. Daher gibt es dort Projekte, um Pflegekräfte für Bremen zu finden. Diese Menschen machen dann hier eine Ausbildung.

### Was kostet es Bremen, mit den Partnern zusammenzuarbeiten?

Unser Referat bekommt etwas Geld, um kleinere Maßnahmen zu fördern. Dazu kommt das Budget für Entwicklungszusammenarbeit. Mit dem Geld fördern wir Vereine und Initiativen. Zum Beispiel

den Verein „Afrika-Netzwerk Bremen“. Wir kümmern uns um zusätzliches Geld. Dafür stellen wir Anträge bei der Europäischen Union, bei Bundesministerien oder Stiftungen.

### Was gewinnt Bremen dadurch?

Das kann man nicht immer sofort genau messen. Aber langfristig hat Bremen davon viel. Menschen werden ausgebildet, wir lernen dazu. Es gibt internationale Austausche für junge Menschen. Bürgerinnen und Bürger können sich international vernetzen und weiterbilden. Daneben entstehen Freundschaften und gute Beziehungen. Wir arbeiten gut zusammen. Wir hoffen, dass dadurch Feindschaften und Konflikte vermieden

werden können. Wir kämpfen mit immer mehr Hass und mit rassistischem Gedankengut. Mit immer mehr Ausgrenzung. Das kann man nur ändern, wenn man die anderen Menschen kennenlernt.

Auf der Internetseite [www.rathaus.bremen.de](http://www.rathaus.bremen.de) gibt es mehr zum Thema Städtepartnerschaften.

**m** | Text: die **durchblicker**  
Winnie Spooren, Thomas Risch,  
Stefan Kieselhorst, Matthias Meyer,  
Frank-Daniel Nickolaus  
Fotos: Frank Scheffka, Adobe Stock

### Was ist eine Senatskanzlei?

Die Senatskanzlei gibt es in nur in den Stadtstaaten Bremen, Hamburg und Berlin. Die Bremer Senatskanzlei ist das Hauptbüro der Regierung in Bremen. Sie arbeitet für die Bremer Regierung. Vor allem arbeitet sie für den Bürgermeister Bremens, Andreas Bovenschulte.

### die durchblicker ...

... sind ein bunter Haufen Redakteure mit Beeinträchtigung. Wir schreiben zu Themen, die uns interessieren und die auch für andere spannend sein können. In der inklusiven **m**-Redaktion tauschen wir uns regelmäßig aus. Haben Sie Ideen für Geschichten? Oder kennen Sie interessante Personen, die wir mal besuchen sollen? Dann nehmen Sie Kontakt auf: [m@martinsclub.de](mailto:m@martinsclub.de)





Beim Tanzen versteht man sich auch ohne Worte. Till Krumwiede (rechts) und eine Tänzerin proben für ihre Aufführung. Die roten Kostüme haben sie auf einem Markt in Indien gekauft.

## Tanz weit weg

### Projekt bringt Menschen aus Bremen und Indien zusammen auf die Bühne

„Die Reise nach Delhi? Das war die weiteste Reise, die ich je gemacht habe.“ Das sagt Till Krumwiede. Der 23-Jährige arbeitet beim Verein „tanzbar\_bremen“. Mit einer Bar hat der Verein nichts zu tun. Der lange Strich im Namen soll vielmehr an eine Tanzfläche erinnern. Der Verein ermöglicht allen Menschen, zu tanzen. Ob mit oder ohne Beeinträchtigung. Denn Dinge sind tanzbar. Man kann sie ohne Worte und nur mit dem Körper ausdrücken.

Der Bremer Verein hat in Indien ein Tanzprojekt gemacht. Es heißt „tanz weit weg“. Gemeinsam mit indischen Teilnehmenden wurden Stücke eingeübt. Dann wurden die Stücke für andere bei einem großen Tanzfest aufgeführt. Eine Aufführung war in einem Museum, das früher ein Gefängnis war. Das Geld für das Projekt bekam tanzbar\_bremen vom Goethe-Institut. Auch „Aktion

Mensch“ und die Bremer Regierung unterstützten das Projekt.

Bevor es für 2 Bremer Teams losgehen konnte, gab es viele Treffen. Aber erst nur per Videoanruf auf dem Computerbildschirm. Corinna Mindt und Tomas Bünger sind dann nach Indien gereist. Die beiden sind Kollegen von Till Krumwiede. „Wir wollten schauen, was dort möglich ist“, sagt Corinna Mindt. Die beiden Teams sind in Indien an verschiedene Orte gereist. 3 Personen fuhren nach Delhi und Kolkata. Die anderen 3 Personen reisten nach Bangalore und Chennai. Für die Proben hatten alle nur wenig Zeit. In nur 2 Wochen entstanden die Tanzstücke.

Die Arbeit in Indien war spannend. Einige Tänzerinnen und Tänzer haben eine geistige Beeinträchtigung. Eine Person ist blind. Eine weitere Person kann nicht hören. Sie ist taub. Auch Menschen mit

Rollstuhl waren dabei. Die Tanzenden aus Bremen und Indien haben sich erst vor Ort kennengelernt. Zusammen haben sie überlegt, was und wie sie tanzen wollen. Gesprochen wurde auf Englisch, Deutsch, mit Lautsprache und Gebärdensprache. Ein Tanzstück heißt „Can You Read My Body?“ Das bedeutet auf Deutsch: Kannst du meinen Körper lesen? Das zweite Tanzstück heißt „Meet, Repeat“.

Das bedeutet „sich treffen“ und „wiederholen“. Davon gibt es sogar ein Video auf Youtube. Dort hat tanzbar\_bremen einen Kanal. Das Video heißt „Reiseimpressionen Bangalore und Chennai“. Es ist sehr sehenswert!

**m** | Text: Catrin Frerichs  
Fotos: tanzbar\_bremen



Einige Tänzerinnen und Tänzer leben mit Beeinträchtigung. Eine Person ist blind. Die Gruppe arbeitet viel mit Berührungen.



### Meine Reise als Tänzer nach Indien

**Till Krumwiede schreibt Reisetagebuch über freche Affen, schnelle Autos und scharfes Essen. Das m darf ein paar Auszüge abdrucken.**

Die Reise war so lang. Da musste man leider früh aufstehen, ungefähr um 4 Uhr morgens. Der längste Flug war von Frankfurt nach Delhi. Im Flugzeug kann man sich entspannen. In Neu Delhi angekommen, wartete ein Auto auf uns. Die Fahrt war sehr lang, aber man kann nach draußen gucken.

In Indien gibt es freilaufende Tiere wie zum Beispiel Streifenhörnchen. Aber auch bunte Papageien, Adler, Straßenhunde und Affen. Die Affen klauen

manchmal das Essen. Ich finde schön, dass die Tiere frei sind. Sie sind nicht einfach in den Zoos eingesperrt.

Das Hupen der vielen Autos macht uns manchmal verrückt. Es ist ganz anders als in Deutschland, wo es Ampeln gibt.

In Delhi sind die Straßen viel breiter. Wenn man über die Straße geht, fahren die Autos schnell. Es gibt Geheue, wenn Stau ist. Oder wenn jemand in eine Seitenstraße abbiegt. Die Luft in Delhi



Nicht alle Teilnehmenden des Projekts sprechen die gleiche Sprache. Sie unterhalten sich manchmal mit Zeichensprache. Auch der Tanz ist eine Form von Sprache. Nur eben mit dem Körper.

Papaya. Wir essen auch flache Reisküchlein zum Frühstück. Sie heißen „Idly“. Sie sind weich und schmecken säuerlich. Bei einem Ritual haben die Menschen den Fluss geheiligt. Mit dem Feuerkelch, Räucherstäbchen und Blumen. Es war wunderschön, dass ich dieses Ritual gesehen habe.

Ich habe versucht, auf Englisch ein Aufwärmtraining für die Gruppe zu machen. Es hat sogar funktioniert. In der zweiten Woche haben wir 2 Proben gemacht. Und dann kam der Tag, an dem viele Gäste zugeguckt haben. Unser Tanzstück heißt „Can You Read My Body“. Was sehe ich und was möchte ich sehen? Darum geht es. Ich finde es gut, dass es barrierefrei ist. Man kann auch mit dem Rollstuhl herumfahren. Es werden sogar Gruppenbilder im Stück gezeigt. Manchmal tanzen

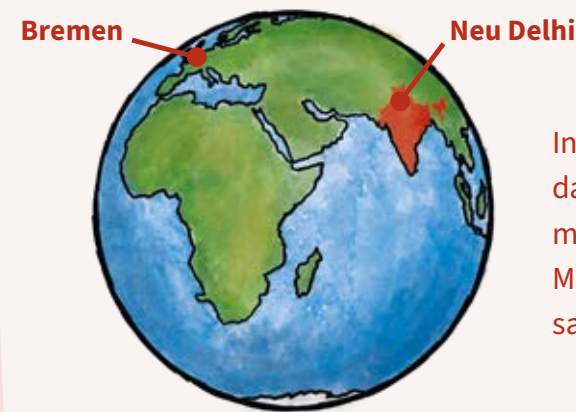
ist sehr schlecht. Wegen der vielen Autos konnte ich nicht so gut atmen.

An vielen Ständen kann man Schmuck und Kleidungsstücke kaufen. Sehr viele Menschen laufen dort auf einem Haufen herum. Das Geld in Indien heißt „Rupie“. Ich habe schöne Sachen eingekauft. Zum Beispiel zwei Bücher zum Reinschreiben, zwei indische Schals und Räucherstäbchen.

**Scharfes Essen und heilige Flüsse**  
Das scharfe Essen schmeckt richtig lecker. Morgens gibt es sogar die Frucht



Tanz ist eine Sprache, die ohne Worte funktioniert. Wer tanzt, spricht mit dem Körper. Jede und jeder kann tanzen. Es gelingt sogar, mit dem Tanzen eine Geschichte zu erzählen. Links im Bild ist der Bremer Daniel Riedel zu sehen. Er hat so ein Tanzstück eingeübt. Zusammen mit Tänzerinnen und Tänzern aus Indien.



Indien ist ein riesiges Land in Südasien. Es ist das siebtgrößte Land der Erde. In Indien leben die meisten Menschen der Welt. Nämlich 1,4 Milliarden Menschen. Die Hauptstadt ist Neu Delhi. Die Inder sagen aber nur Delhi.

auch nur 2 Menschen. Das heißt Duett. Wir sind 5 Frauen und 2 Männer. Das Beste war, dass wir gleichzeitig mit gleicher Geschwindigkeit getanzt haben. Das Wort dafür heißt „synchron“ tanzen.

Der Auftritt in Kolkata hatte für mich sehr überraschende Momente. Mit Erleichterung, auch Stolz und Mut. Ich habe Erfahrungen gesammelt, wie toll das ist. Mein größtes Ziel ist, wieder mal nach Asien zu fliegen. Bei der Abreise nach Bremen wollte ich für ein Jahr in Indien bleiben. Nach dem Abschied habe ich geweint. Aber es hat sich gelohnt, als ich da war.

**m** | Text: Till Krumwiede  
Fotos: tanzbar\_bremen,  
Catrin Frerichs



Die Gruppe aus Bremen besucht ein uraltes Gebäude in Delhi. Es heißt Grabmal des Humayun. Hier ruht ein einstiger Kaiser. Er lebte vor 450 Jahren.



Tim Gerhards ist freier Mitarbeiter bei tanzbar\_bremen. Auch er war bei der Reise nach Indien dabei. Till Krumwiede arbeitet fest in dem Verein. Er ist 23 Jahre alt. Er hat eine Ausbildung zum Tänzer gemacht.



## Wir trauern um Edgar Mund

**Der Martinsclub nimmt Abschied von seinem ehemaligen Geschäftsführer Edgar Mund. Ohne ihn wäre der Martinsclub nicht, was er heute ist.**

**Im Sommer hat den Martinsclub eine traurige Nachricht erreicht. Edgar Mund ist am 20. Juli 2025 gestorben. Er wurde 71 Jahre alt.**

Mund hat von 1998 bis 2013 beim Martinsclub als Geschäftsführer gearbeitet. Dies war damals die höchste Position im Verein.

In dieser Zeit hat Mund Wichtiges für den Martinsclub geleistet. „Er hat dafür gesorgt, dass der Martinsclub wachsen konnte. So wurden die Arbeit und der gesamte Verein immer besser organisiert.“

Er wird uns als besonnener, kluger Mensch in Erinnerung bleiben. In Verhandlungen hat er seine Stärke gezeigt. Dabei hat er immer das Beste herausgeholt. Davon hat der Martinsclub enorm profitiert“, sagt Vorständin Jessica Volk.

Jørn Engel aus der Geschäftsleitung schließt sich dem an. „Edgar Mund hat den Martinsclub modernisiert. Und Strukturen geschaffen, die es braucht, um über 1.000 Menschen zu beschäftigen. Aus dem kleinen Verein hat er ein Unternehmen gemacht. Er war ein ruhiger, sachlicher und ein ausgesprochen angenehmer Mensch. Dabei hat er immer Wert auf einen korrekten Umgang gelegt. Ein gutes Miteinander war ihm immer wichtig. Bestens gekleidet war er außerdem. Jeden Tag kam er im Anzug zur Arbeit. Als Mensch und Vorgesetzter wird er mir in bester Erinnerung bleiben.“

Der Martinsclub Bremen e. V. trauert um Edgar Mund. Unser Mitgefühl gilt seiner Familie. Und allen, die ihn vermissen.

**m** | Text: Ludwig Lagershausen  
Foto: Archiv

## Was ist eigentlich ... ?

### Der Christopher Street Day

**Am 23. August 2025 fand in Bremen der Christopher Street Day statt. Fast 30.000 Menschen nahmen daran teil. Die Innenstadt war voller bunter Regenbogen-Fahnen. Doch was bedeutet dieser Tag eigentlich? Was ist der Anlass? Und woher kommt der Name?**

Der Christopher Street Day ist auch unter der Abkürzung CSD bekannt. Er ist ein Ereignis, das in vielen Städten auf der Welt stattfindet. Dabei sind die Termine von Stadt zu Stadt unterschiedlich.

Beim CSD geht es um Vielfalt und die Rechte von queeren Menschen. Queer bedeutet: Menschen, die anders lieben und leben als die Mehrheit. Zum Beispiel, wenn Männer schwul sind. Oder Frauen lesbisch. Queer bedeutet auch, wenn das biologische Geschlecht nicht zu einem Menschen passt. So können Frauen oder Männer sich im falschen Körper fühlen. Oder sie fühlen sich gar keinem Geschlecht zugehörig.

Der Name Christopher Street Day kommt von einer Straße aus New York. Auf Deutsch würde es „Tag der Christopher Straße“ heißen. Denn in der Christopher Straße kam es im Jahr 1969 zu einem Protest. Queere Menschen wehrten sich gegen das Gesetz. Dieses gab ihnen nicht die gleichen Rechte, wie allen anderen Menschen. So war es verboten, eine Per-

son zu lieben, die das gleiche Geschlecht hat. Auch die Polizei begegnete queeren Personen oft mit Gewalt.

Beim Protest vor 56 Jahren gab es sogar Kämpfe mit der Polizei. Heute ist der Christopher Street Day friedlicher. Er ist immer noch ein Protest für gleiche Rechte. Aber er ist auch ein großes Fest. Es gibt einen Umzug mit bunten Partywagen, lauter Musik und feiernden Menschen. In Bremen war dieses Jahr das Motto: „Gemeinsam. Laut. Für alle.“

**m** | Text: Benedikt Heche  
Foto: Adobe Stock / Jürgen Fälchle



Das **m|colleg** ist Fortbildungsanbieter des Martinsclub Bremen e. V. Unsere Angebote richten sich an Fach- und Führungskräfte aus sozialen Berufsfeldern. In unseren Fortbildungen, Lehrgängen und Tagungen verbinden wir neue Erkenntnisse mit langjähriger Erfahrung in der Behinderten- und Jugendhilfe: von der Praxis für die Praxis!

## Sprechen Sie uns an!

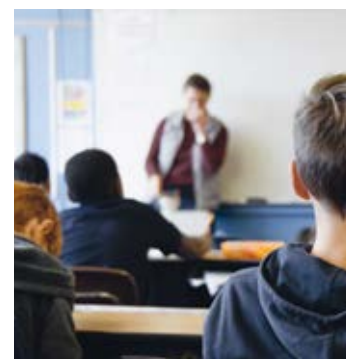
**Pflegepunkte:** Die markierten Seminare sind für Pflegepunkte bei der RbP GmbH – Registrierung beruflich Pflegenden – in Berlin akkreditiert.

## Anmeldung zu den Fortbildungen:

Wiebke Lorch und Franziska Preetz, mcolleg@martinsclub.de, 0421 - 53 747 69

Weitere Infos über Inhalte, Dozent:innen etc. finden Sie auf unserer Homepage:

[www.mcolleg.de](http://www.mcolleg.de)



## Verweigerung in der Schule

Die Verweigerung von Anstrengungen und gewünschten Verhaltensweisen ist in der Schule kein seltenes Phänomen. Im Seminar erlernen Sie einen sicheren Umgang mit Verweigerung und sind so in der Lage diese aufzuweichen, sodass Unterstützungs- und Lernangebote wieder aufgenommen werden können.

**Wann?** 21.2.2026 | 9–17 Uhr  
**Wer?** Ilka Goldstein  
**Wie viel?** 260 €



## Einführung zum Autismus-Spektrum

Wer das erste Mal mit autistischen Schüler:innen arbeitet, steht vor einigen Herausforderungen. Vielen stellt sich zuerst die Frage, was Autismus eigentlich ausmacht. Im Seminar lernen Sie grundlegende Merkmale einer Autismus-Spektrum-Störung zu erkennen und Methoden autismusgerechter Kommunikation in der Schulbegleitung anzuwenden.

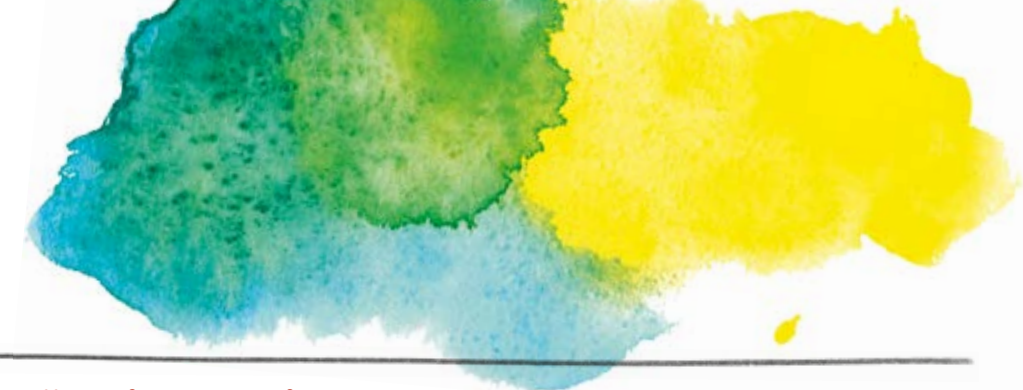
**Wann?** 28.2.2026 | 10–16 Uhr  
**Wer?** Marco Tiede  
**Wie viel?** 170 €



## GuK I, Die Hände machen den Ohren Beine

Die Gebärdenunterstützte Kommunikation (GuK) ist ein lautsprachlicher Therapieansatz von Prof. Dr. Etta Wilken. Ziel ist die Verbesserung von Kommunikation und Interaktion. Sie erhalten einen ausführlichen Überblick über die theoretischen Grundlagen von GuK sowie den Aufbau der Materialkästen GuK I und II.

**Wann?** 6.3.2026 | 15:30–19 Uhr  
**Wer?** Herbert Lange  
**Wie viel?** 135 €



## Beeinträchtigungsbilder

Die Fortbildung vermittelt einen Überblick über verschiedene Behinderungsbilder und ein Grundverständnis von Beeinträchtigung als Folge von verschiedenen Bedingungen und deren Auswirkungen auf Alltag, Entwicklung und Teilhabe. Erarbeitet werden die Grundlagen eines ganzheitlichen Menschenbildes als Basis für die pädagogischen Arbeit.

**Wann?** 12.3.2026 und 19.3.2026  
**Wer?** Henriette Ebschner  
**Wie viel?** 220 €  
 jeweils 16–19 Uhr



## Herausforderndes Verhalten

Das Erleben von Aggression und Gewalt in Begegnungen von Menschen kann sehr belastend für alle Beteiligten sein. In dieser Fortbildung steht die Dialog-orientierte Körperliche (Krisen)-Intervention DOKI® von Carlos Escalera im Mittelpunkt.

**Wann?** 14.3.2026 | 9–17 Uhr  
**Wer?** Marco Tiede  
**Wie viel?** 220 €



## Epilepsie

Das Seminar vermittelt ein besseres Verständnis von Epilepsie und nimmt Ängste im Umgang mit Anfällen. Sie setzen sich mit den Anfallsvorboten und den verschiedenen Formen der Epilepsie auseinander.

**Wann?** 18.3.2026 | 17:30–19:30 Uhr  
**Wer?** Ralf Heindorf  
**Wie viel?** 95 €



## Reisen – aber sicher

Eine sichere Fixierung von Rollstühlen im Fahrzeug ist heute nicht nur eine Selbstverständlichkeit, sondern längst eine gesetzliche Vorgabe. In dieser Fortbildung vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, um eine sichere und komfortable Ankunft der Menschen, die im Rollstuhl reisen, sicherzustellen.

**Wann?** 9.4.2026 | 14–17:30 Uhr  
**Wer?** Dirk Hildebrand  
**Wie viel?** 115 €





## Abschiedsbrief vom Team „die **durchblicker** – wir machen Zeitung!“

**Zur Sommerpause des Martinsclub endet für uns eine spannende und abwechslungsreiche Zeit. Unsere Kursleiterin Nina Marquardt verlässt unser Team. Gemeinsam haben wir viel erlebt. Wir haben viel gelernt und auch ausprobiert.**

Mit Nina waren wir zum Beispiel in der Druckerei des Weser-Kurier. Wir haben Schwarzlicht-Minigolf in der Überseestadt gespielt. In Hamburg besuchten wir das Miniatur-Wunderland. Und in Bremen erkundeten wir die Union-Brauerei.

Ein ganz besonderes Erlebnis war unsere mehrtägige Reise nach Prag. Bei einer Tagung hat das Team sogar auf Englisch gesprochen.

All diese Erlebnisse und die vielen Interviews waren etwas ganz Besonderes. Es war eine sehr schöne und bereichernde Zeit mit Nina.

Der Kurs selbst geht weiter – mit neuen Kursleiterinnen. Die **durchblicker** sollen dem Martinsclub noch viele Jahre erhalten bleiben. Das wünschen wir uns.

Liebe Nina, vielen Dank für deine Begleitung und Unterstützung! Und: Komm uns gerne mal wieder besuchen.

Mit herzlichen Grüßen,  
das gesamte Team der **durchblicker**

**m** | Bilder: Frank Scheffka



## Was sind eure Traditionen zu Weihnachten?

Das dritte **m** Magazin erscheint Ende November. Weihnachten steht vor der Tür. Zu dieser besonderen Zeit des Jahres haben alle Menschen ein eigenes Verhältnis. Die Weihnachtszeit ist verbunden mit Ritualen und Gewohnheiten. Wir haben gefragt, welche das sind.

### Kartoffelsalat, Würstchen und Segen vom Papst

Normalerweise feiere ich Weihnachten mit Franco, meinem Mann. Der ist momentan aber in Italien in der Toscana. Daher habe ich keinen Weihnachtsgast, mit dem ich feiern kann. Heiligabend gibt es Kartoffelsalat mit Würstchen und dann Bescherung. Anschließend geht es zur Mitternachtsmesse in die Kirche. Am ersten Feiertag gibt es ein mehrgängiges Menu. Der Papst erteilt seinen Segen. Das „Urbi et Orbi“ wird im Fernsehen übertragen. Auf dem italienischen Kanal Rai Uno. Das schaue ich.

Am zweiten Weihnachtstag besuche ich meine Schwester aus Bremen und meinen Schwager. Bei ihnen gibt es die Weihnachtsgans. Und die zweite Bescherung.

Weihnachten soll man an die Geburt von Jesus Christus denken. Auch wenn nicht bewiesen ist, dass er an dem Tag geboren wurde. Die Weihnachtszeit soll eine Zeit der Ruhe und Besinnlichkeit sein. Schon immer aber auch ein Familienfest. Das fehlt mir SEHR!

**Frank-Daniel Nickolaus,**  
durchblicker

### Mit Zollstock und Säge

In meinem Wohnzimmer steht Weihnachten immer ein geschmückter Tannenbaum. Ich mag es, wenn die Lichter am Baum leuchten. Meistens kaufe ich die Tanne kurz vor den Feiertagen. Gleich um die Ecke auf dem Findorffer Markt. Letztes Jahr habe ich einen Gutschein geschenkt bekommen. Ich durfte mir selbst einen Tannenbaum absägen. Dafür fuhr ich den Ort Etelsen. Ich hatte einen Zollstock dabei. Damit ich die Höhe des Baumes messen kann. Eine Freundin hat mir beim Tragen geholfen. Es war der schönste Weihnachtsbaum, den ich je aufgestellt habe.

**Catrin Frerichs,**  
**m** Redaktionsleiterin

### Ruhe, die ich brauche

In der Weihnachtszeit lasse ich das Jahr in Ruhe ausklingen. Es gibt gemütliche Abende mit gutem Essen, umgeben von Familie und Freunden. Aber am allerwichtigsten ist meine Liebste an meiner Seite. Neben diesen schönen Momenten genieße ich auch ausgiebige Spaziergänge. Im Bürgerpark in Bremen oder in der Natur. Sie schenken mir die Ruhe, die ich am Jahresende brauche. Ich tanke neue Energie und blicke dabei gerne auf das Jahr zurück.

**Aykut Taşan,**  
Quartiersmanagement Schweizer Viertel



Foto:  
Frauke Beck-Denim



Foto: Martin von Minden

## Tanno macht Blödsinn

Bei uns gibt es einen Elfen in der Vorweihnachtszeit. Er saß eines Tages in unserem Wohnzimmer und hatte einen Brief dabei. Cora und ihr kleiner Pflegebruder Maximilian, gaben ihm den Namen. Tanno. Jedes Jahr in der Weihnachtszeit kommt Tanno zu uns zurück. Dann brennt an seiner kleinen Tür bei uns im Hausflur das Licht. Jede Nacht macht Tanno irgendeinen Blödsinn. Jeden Morgen haben Cora und Maximilian als erstes danach geguckt. Cora ist inzwischen ausgezogen. Seitdem schickt Maximilian immer einen Bericht von Tanno auf ihr Handy. Wer weiß? Vielleicht zieht auch bald so ein kleiner Elf im Schweizer Quartier ein ;)

**Kerstin Held, Vorstand,  
Bundesverband behinderter Pflegekinder e. V.**



## Es leuchtet so schön

An Weihnachten gehen wir nach dem Essen spazieren. Naja, nicht alle! Manche liegen lieber auf dem Sofa und verdauen das Essen. Ich gehe aber gerne raus! Ich mag es, durch die Straßen zu laufen. Die Tannenbäume in den Fenstern leuchten so schön. Es fühlt sich richtig gemütlich an.

**Rosa Petram, Teilhabe-Koordination,  
Martinselub in Osterholz**



## Vom Grinch zum Nilpferd im Weihnachtsmannkostüm

Weihnachten war lange Zeit gar nicht mein Ding. Die festliche Stimmung empfand ich als künstlich. Geschenke kaufen, war lästig und überflüssig. Weihnachtsdekoration purer Kitsch. Doch mit den eigenen Kindern änderte sich das komplett. Die Stimmung der Kleinen in der Weihnachtszeit ist voller Vorfreude und Aufregung. Und das färbt auf mich ab. Plätzchenbacken, Lieder singen, Adventskalender basteln. Das volle Programm. Und ich liebe es. Den ganzen Dezember fiebern wir dem großen Tag entgegen. Und auch der Kitsch hat in unserem Zuhause Einzug gehalten. Die Dekoration am Baum kann nicht grell und bunt genug sein. Mein persönlicher Favorit: Das surfende Nilpferd im Weihnachtsmannkostüm.

**Benedikt Heche, Geschäftsführung,  
selbstverständlich GmbH**





Bremer  
Volkshochschule

Tel. 0421 361-12345  
www.vhs-bremen.de

Volkshochschule  
Adult Education Center  
Université Populaire

Das neue Programm  
erscheint im Januar

2026

**SPALTUNG**

Gemeinsam in die Zukunft



hofatelier Bremen



## Wann ist Inklusion?

Es ist nicht der Platz am Rand,  
den man mir freimacht.  
Sondern der Raum in deiner Mitte,  
der mich mitdenkt,  
nicht nur duldet.

Zutritt nur bei Bedarf.  
Teilhabe auf Antrag.  
Willkommen –  
aber nicht zu laut.

Wann ist Inklusion?  
Wir bauen Räume,  
in die nicht alle passen.  
Mit Tischen, an denen sich nicht  
alle niederlassen dürfen.  
Und nennen das Fortschritt.

Was nützt der Raum, wenn das Eintreten  
an Bedingungen geknüpft ist?

Was nützt der Tisch, wenn ich ihn  
nicht mitbauen durfte?

Wenn du entscheidest,  
wie viel Platz ich brauche?

Und ob ich bleiben darf?

Wann ist Inklusion?

Wenn der Tisch nicht nur gedeckt ist,  
sondern geteilt.

Wenn wir aufhören,  
Plätze zu vergeben.

Wenn wir begreifen,  
dass Dazugehören kein Geschenk ist,  
sondern ein Recht.

Wenn wir nicht einladen,  
sondern gemeinsam bauen.

Wann ist Inklusion?

Wenn wir aufhören, sie als Ziel zu feiern.

Wenn wir beginnen, sie als Weg zu gehen.

Wenn wir endlich verstehen:

Der Fortschritt ist nicht das Erreichte.

Sondern die Ehrlichkeit, dass Inklusion nie ist.  
Und genau jetzt beginnt.

Dieses Gedicht hat Larissa Ifeadigo geschrieben.  
Sie arbeitet für den Martinsclub im Präventions-  
bereich. Im Frühjahr 2025 hat sie an dem Projekt  
„inklusive Martinsclub“ teilgenommen. Hier  
nehmen viele Mitarbeitende teil, damit der  
Martinsclub als Arbeitgeber noch inklusiver wird.

## Frage an die Autoren dieser Ausgabe:

### Welchen Film guckst du immer in der Weihnachtszeit?



#### Matthias Meyer

„Kevin – Allein zu Haus“.  
Die Abschlusszene, in der die Banditen gefangen werden.  
„Am Ende wird alles gut!“



#### Michael Peuser

„Nightmare Before Christmas“.  
Ein Trickfilm mit Puppen und gruselig. Ich mag Gruselfilme zu Weihnachten.



#### Stefan Kieselhorst

„Das Wunder von Manhattan“.  
Eine schöne Geschichte.  
Ein ganz schöner Film.



#### Marco Bianchi

Ich versuche immer, es zu verhindern, aber „Schöne Bescherung“ läuft garantiert ...



#### Benedikt Heche

Traditionell läuft im Dezember Loriots „Weihnachten bei Hoppenstedts“.  
„Abgezapft und originalverkorkt.“  
„Früher war mehr Lametta.“ Oder auch: „Es gäbe Schnecken.“ Das sind Sätze, die sich über Jahrzehnte ins Gehirn gebrannt haben.



#### Ellen Stolte

„Kevin – Allein zu Haus“  
und „Kevin – Allein in New York“.  
Ich finde beide Filme cool.



#### Frank-Daniel Nickolaus

„Weihnachten mit Charlie Brown“  
von den Peanuts mit Snoopy und Woodstock. Das erinnert mich an meine Kindheit.



#### Ludwig Lagershausen

Die Folge „Alle Jahre wieder“ aus der Fernsehserie „Familie Heinz Becker“.  
Im Saarland der 90er-Jahre geht an Weihnachten alles schief. Erst brennen die Kekse an, dann geht das Glöckchen kaputt. Die CD mit den Weihnachtsliedern hat einen Sprung. Und am Ende kippt der Tannenbaum um. Nur Heinz bewahrt die Ruhe: „Weihnachten ist reine Nervensache.“



#### Catrin Frerichs

2 Filme: „Tatsächlich Liebe“ und „Liebe braucht keine Ferien“. Lustig und romantisch. Ein Muss zur Weihnachtszeit.



#### Winnie Spooren

„Polarexpress.“ Weil er so schön ist.



## Dankeschön!

Viele Projekte im Martinsclub brauchen finanzielle Unterstützung. So zum Beispiel auch Freizeitangebote, wie das Bowling-Team in Tenever. Durch Spenden können Trainingszeiten, Betreuung und Ausrüstung bezahlt werden. Vielen Dank an alle, die sich für und mit uns starkmachen. Gemeinsam mit uns für Vielfalt und gegen Barrieren!

## Impressum und Kontakt

Ausgabe	3 – 2025, November 2025
Herausgeber	Martinsclub Bremen e. V. Buntentorsteinweg 24/26, 28201 Bremen Telefon: 0421 - 53 747 40 m@martinsclub.de www.martinsclub.de
ViSdP	Jessica Volk, Sebastian Jung
Redaktion	Catrin Frerichs, Benedikt Heche, Marco Bianchi, Ludwig Lagershausen (alle selbstverständlich GmbH), die durchblicker (Michael Peuser Winnie Spooren, Thomas Risch, Stefan Kieselhorst, Matthias Meyer, Frank-Daniel Nickolaus), Regina Dietzold, SOS-Kinderdorf, Aykut Taşan, Rosa Petram, Kerstin Held, Larissa Ifeadigo
Gestaltung	Martin von Minden (selbstverständlich GmbH)
Verso-Prüfung	Sven Kuhnen, Amon Moghib, Barbara Goetz (selbstverständlich GmbH)
Korrektur	Barbara Goetz (selbstverständlich GmbH)
Fotografie	Jacob Pirschel, Jörg Sarbach, Catrin Frerichs, Frank Scheffka, Martin von Minden, Ingo Teschke, tanzbar_bremen, Adobe Stock, Frauke Beck-Denim
Erscheinungsweise	3-mal jährlich
Auflage	6.700 Exemplare
Druck	Girzig + Gottschalk GmbH

## Sie möchten auch helfen?

Melden Sie sich unter  
0421 - 53 747 799 oder  
spenden@martinsclub.de

Spendenkonto:  
Sparkasse Bremen  
IBAN DE72 2905 0101 0010 6845 53  
BIC SBREDE22XXX  
Verwendungszweck:  
Spenden und helfen



Die Artikel im **m** sind nach dem Verso-Empfehlungswerk geprüft. Verso ist die einfache Sprache der selbstverständlich GmbH. Weitere Infos unter:

[www.selbstverstaendlich-agentur.de](http://www.selbstverstaendlich-agentur.de)

[m@martinsclub.de](mailto:m@martinsclub.de)

# Abendbrot



Kühlschrank leer? Keine Lust einzukaufen?  
Die ewige Frage: **Was essen wir heute?**

**Bei uns gibt es klassisches Abendbrot:**

- Handgemachtes Brot
- Guter Käse
- Aufschnitt vom Metzger
- Leckere Aufstriche

**Den Abwasch machen andere.**

Donnerstag, **22. Januar**  
17:30 bis 21 Uhr  
▶ Im Rotheo

Donnerstag, **19. Februar**  
17:30 bis 21 Uhr  
▶ In der Tante Martin

ROTHEO

Niedersachsendamm 20a  
28201 Bremen



[www.rotheo.com](http://www.rotheo.com)

TM Tante Martin

Vegesacker Straße 84a  
28217 Bremen

Reservierung: [kontakt@rotheo.com](mailto:kontakt@rotheo.com)