

„Strandgut“ 2

Sport frei 3

Reiseimpressionen 4-5

# BlauPause

## Newsletter der Stiftung SPI



### Bei allem Respekt ...

Kolumne von *Axel Hentschel*

In diesen Wochen läuft insbesondere im Osten unseres Landes die Gedenkmaschine auf Hochtouren. 25 Jahre Maueröffnung, das erste Weihnachten in Freiheit, Silvester am Brandenburger Tor. Plötzlich war richtiges Fleisch in der Kohlroulade, Kiwi war nicht nur ein klebriges Getränk sondern eine wie pelzige Hammelhoden aussehende Frucht. In meiner Kaufhalle wurde es plötzlich bunt im Joghurtregal. Alle haben wir uns den Bauch mit süßer Erdbeerpampe vollgeschlagen, glaubten an das Versprechen ewiger Fitness. Heute stehen wir vor der Auslage und versuchen aus den nahezu unleserlichen Angaben auf der Verpackung hinter den aktuellen Beschiss des Biobauern zu kommen. Natürlich habe ich auch schon vor dem 9. November für Geld gearbeitet. Aber das war nichts ernstes, hatte mehr so einen Geländespielcharakter. Unser U-21-Kollektiv, damals noch als Jugendbrigade bezeichnet, befand sich in einem permanenten Wettbewerb mit anderen Mannschaften der Firma. Schon damals wusste keiner, worum es dabei eigentlich ging, aber die Kegelabende nach der Prämienverleihung waren immer sehr schön. Vor der Öffnung lebte ich in einem Haus ohne Gegensprechanlage und Dachterrasse. Genau genommen hat sich das bis heute nicht geändert. Natürlich gab es in den Jahren andere Wohnungen in anderen Gegenden der Stadt. Diese entwickelten sich nach meinem Zuzug zuverlässig zu Szenebezirken. Bis heute bin ich mir nicht sicher, ob es da einen Zusammenhang gab. Ab 1990 hieß der große Vorsitzende nur noch Bundeskanzler, das konnte man sich gut merken. Wer weiß denn schon heute noch, welche Ämter und Titel der Erich Honecker alle hatte, das war ja schlimmer als die Vornamen des spanischen Königs. Der Bundeskanzler blieb dann noch sehr lange Bundeskanzler, daran waren die Leute im Osten ja gewöhnt. Seit er nicht mehr da ist, haben auch immer weniger Lust, alle paar Jahre einen neuen zu wählen. Eine beliebte und komplett bescheuerte Frage ist die nach dem Ort, an welchem man sich befand, als die Mauer fiel. Ich war beim Sport, ich war im Bett, ich war auf Schicht, ich war auf dem Planet Erde. Und wo sind wir heute? Na also. Frohes Fest !



### Einrichtungen der Stiftung SPI in Lichtenberg

<b>Integrierte Suchtberatung</b>	Möllendorffstr. 59, 10367 Berlin	☎ 5568 040
<b>Suchtberatung Hohenschönhausen</b>	Oberseestr. 98, 13053 Berlin	☎ 902964911
<b>BEW Lichtenberg</b>	Eitelstraße 86, 10317 Berlin	☎ 52279381
<b>Kontaktladen „enterprise“</b>	Eitelstraße 86, 10317 Berlin	☎ 52279390
<b>Tagesstätte Lichtenberg</b>	Herzbergstr. 82, 10365 Berlin	☎ 5540209
<b>Tagesstätte Hohenschönhausen</b>	Oberseestr. 98, 13053 Berlin	☎ 98638797
<b>TWG Arche</b>	Archenholdstr. 24, 10315 Berlin	☎ 51658007
<b>Sewan-Kaufhaus</b>	Sewanstr. 186, 10319 Berlin	☎ 50018788

„Strandgut“  
Selbsthilfegruppe

## „Freud und Leid“ ...

Renate Ebert

... prägten unsere Gruppe 2014. Viele schöne Dinge haben wir unternommen und angenehme Stunden gemeinsam verbracht. Viel diskutiert, gelacht und nachgedacht.

Höhepunkt war unsere Fahrt über Himmelfahrt zur Grenzbaude Sebnitz in der Sächsischen Schweiz.



Im Juni feierten wir „10 Jahre Strandgut“. Kaffee, Kuchen, Gegrilltes, Quiz und ein Bauchtänzer (!) sorgten für ein gelungenes Fest.

Jeden Dienstag und Freitag Gruppenstunden. Rückfall durch Überforderung, Helfen um jeden Preis und „Saufdruck“ waren (neben vielem Anderen) auch Themen bei uns.

Spieltage, Bowling, EU-Fest im KIEZ, Arbeitseinsatz im KIEZ, Sommerfest im KIEZ, Tag der offenen Tür im Kontaktladen „enterprise“, Selbsthilfefestival 2014, Grillen für die KITA im KIEZ, Tagesfahrt nach Dresden, jeden Monat eine Gruppenvorstellung im KEH, Gruppenleitertreffen im SPI, Mithilfe bei der Entwicklung der Homepage für den Kontaktladen „enterprise“, Teilnahme an der 9. Suchthilfetagung von Berlin, Artikel für die Blaupause und vieles mehr ...



All diese Aktivitäten haben unser Selbstbewusstsein gestärkt und ein weiteres Stück Selbstvertrauen ist dazugekommen. Ja, wir haben viel geschafft, erlebt und uns gefestigt um weiter abstinenz zu leben.

Im August verstarb unser Frank, viele Jahre Trockenheit, manchmal etwas depressiv aber immer wieder den Blick ins Positive lenken - so war er. Ihn konnte nichts von seinem Weg abbringen. Er war eine starke Säule in unserer Gruppe. Frank fehlt uns. Der Teufel „Krebs“ kam ganz schnell und völlig überraschend. Chemo ... Operation ... Reha ... alles verlief gut ... dann plötzlich Lungenentzündung und alles Leben war vorbei. Was für ein Schlag für uns – tiefe Trauer. Eine kleine Gedenckecke mit Foto und Blumen wird uns immer an ihn erinnern.



2014 war ein gutes Jahr, mit vielem Schönen und manchem Leid ... aber das ist das Leben. Allen Leserinnen und Lesern ein erfolgreiches 2015 bei bester Gesundheit wünscht Euch/Ihnen

Renate Ebert

Wartiner Straße 75  
(Berlin-Hohenschönhausen)  
Dienstags ab 15 Uhr  
Freitags ab 16:30 Uhr



## Sportangebote in der Tagesstätte Lichtenberg (Stiftung SPI)


Wer regelmäßig Sport treibt, merkt bald, dass es ihm bzw. ihr besser geht: das Treppensteigen wird einfacher, Erkältungen seltener, man fühlt sich einfach fitter und oft auch psychisch ausgeglichener. Es ist wissenschaftlich belegt, dass gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen und Suchtproblemen von Bewegungsangeboten profitieren. Daher nimmt Sport einen immer größeren Stellenwert im Wochenplan der Tagesstätte Lichtenberg ein. In Zusammenarbeit mit dem „Netzwerk Gesundheit und Bewegung“ (ngb) wird dabei z.B. jeden Freitagnachmittag eine Sporthalle zum **Tischtennis- und Badmintonspielen** genutzt. **Dieses Angebot steht auch Klientinnen und Klienten anderer Einrichtungen zur Verfügung.** Auch eine **Laufgruppe** gehört zum Angebot der Tagesstätte. Diese findet am Donnerstagnachmittag statt und **kann ebenfalls von Klienten anderer Einrichtungen genutzt werden.** Dabei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern darum, langsam (wieder) in Schwung zu kommen und Freude am Laufen zu haben. Es wird ganz individuell auf persönliche Leistungsfähigkeit und Ziele eingegangen, probieren Sie es ruhig einmal aus!

Wer Lust hat, eines dieser Angebote wahrzunehmen, ruft einfach unter **030 5540209** in der Tagesstätte an. Gern können Sie Ihre Betreuerin oder Ihren Betreuer mitbringen.

*Gregor Hradetzky (TS Lbg)*

## Regelmäßige Angebote der Integrierten Suchtberatung Lichtenberg

Möllendorffstr. 59, 10367 Berlin

 5568 040

Mo bis Do	14-15 Uhr	Offene Sprechstunde für Betroffene und Angehörige
Mo, Mi, Do	10 Uhr	Tagesgruppe
Di	13 Uhr	Tagesgruppe (jeweils 1 Stunde)
Do	17-18.30 Uhr	Angehörigengruppe

## Impressum

### Herausgeber

Stiftung SPI, rechtsfähige Stiftung des bürgerlichen Rechts mit Sitz in Berlin. Sie unterliegt nach dem Berliner Stiftungsgesetz der Staatsaufsicht Berlins. Der Gerichtsstand der Stiftung ist Berlin.

### Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

Dr. Birgit Hoppe, Vorstandsvorsitzende/Direktorin

E-Mail: [info@stiftung-spi.de](mailto:info@stiftung-spi.de)

[www.stiftung-spi.de](http://www.stiftung-spi.de)

### Redaktion

BlauPause % BEW Lichtenberg

Eitelstr. 86

10317 Berlin

E-Mail: [bew-lbg@stiftung-spi.de](mailto:bew-lbg@stiftung-spi.de)

Kerstin Krischak

Tel. 52279381

Axel Hentschel

Tel. 52279390

Michael Nehls

Einsendeschluss ist der 20. des jeweiligen Monats vor der folgenden Ausgabe.

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Beiträge redaktionell zu bearbeiten.

Paris—Rom—Erkner mit „Moses-Reisen“— Ein Reisebericht von *Michael Nehls*

"Kommst du mit in den Harz?", fragte mich Moses in diesem Frühjahr.

"Wann denn?"

„Im September, vom 19.-21. In Hamburg war's ja auch schön.“ Da war ich aber nicht mit.

„Komm mit nach Naumburg im Harz!“. Sag erstmal Ja, dachte ich, denn nicht mitfahren kannst du dann ja immer noch.


Meine Oma wurde in Naumburg an der Saale geboren, dort gewesen bin ich bis zu jenen Septembertagen jedoch noch nicht. Das Naumburg aber nicht im Harz liegt, war mir irgendwie aus grauen Schultagen noch in Erinnerung. Also nachgefragt bei "Moses-Reisen": „Wir nächtigen in Roßbach bei Naumburg und fahren dann auf den Brocken. Ist alles geplant, bestellt, bezahlt. Ist so - bleibt so!“ Und so trafen sich die 15 Mitreisenden zur Abfahrt nach Naumburg und in den Harz. Mein Geografie-Unterricht hatte wenigstens soweit gefruchtet, dass der Besuch der Barbarossa-Höhle in Rottleben am Kyffhäuser noch vor der Anreise in unser Quartier als erster Programmpunkt gezogen wurde. Eine "Hexe" samt Besen meldete sich in Person unserer Marion auch freiwillig zum Dienst. Gut gelaunt begaben wir uns auf die lange Reise. Das Wetter war gerade so leidlich, die Voraussage klang schlimmer.



Ohne Stau kamen wir pünktlich zu unserer Führung durch die beeindruckende Barbarossa-Höhle an. Mit allerlei Informationen und Episoden über die Entstehung aber auch Geschichten der satirischen Art verging die Zeit wie im Fluge. Die fast 5-Stunden-Anreise hatte sich gelohnt. Nun aber ab nach Roßbach ins Quartier. So um die 100 km standen uns bevor. Der Himmel wurde immer dunkler. Regen war ja angekündigt. Im Verkehrsfunk überschlugen sich die Nachrichten über wetterbedingte Umleitungen. Am Himmel spielten sich eindrucksvolle Wolkenspiele ab, am Horizont zogen Regenfelder auf, wie ich sie vorher noch nie gesehen hatte. Plötzlich

wuchs auf einem trockenen abschüssigen Ackerfeld eine Schlammlawine, die sich bedrohlich der Straße näherte. In einem kleinen Dörfchen war dann unsere Fahrt erstmal beendet. Feuerwehr und THW im Groß-einsatz. Die Straße gesperrt. Von weitem sahen wir ein paar Autos schräg versetzt zur Fahrbahn stehen, wie Spielzeug von den Wassermassen weggeschwemmt.

Das hätte auch uns treffen können. Zwar hatte ich 1996 im Italienurlaub mal ein Erdbeben (so 5,0) miterlebt, aber die Kraft, die Wasser entwickeln kann, war mir bisher nur aus dem Fernsehen bekannt. Mit viel Geduld und über Umwege erreichten wir in Roßbach unser Quartier im St. Michaels-Haus, eine Jugendherberge der evangelischen Kirche. Trotz spartanischer Einrichtung nett und einladend und mit üppigem Büffet. Untergebracht waren wir in 2-Bett-Zimmern. Da Jemand die Reise abgesagt hatte und ich beim Schlüssel-Verteilen nicht "drängelte", kam ich in den Genuss eines Einzelzimmers!

Über jedem Bett hing ein Bibel-Zitat. Ich konnte wählen zwischen  und einem Moses-Vers. Ich entschied mich für Letzteren. Um nicht falsch verstanden zu werden, das Treffen auf Glauben und Gläubige empfand ich als wohltuend, beruhigend und eher angenehm. Selbst die Gebete und Loblieder der dort gastierenden Jugendgruppen vor den Mahlzeiten fand ich nur im ersten Moment überraschend und ungewohnt. Negativen Kommentaren entgegnete ich, dass dies doch allemal besser sei als eine pöbelnde, randalierende, saufende "Stadtbevölkerung".

Das ist für immer  
der Ort meiner Ruhe.  
(Ps 132,14)



Zweiter Tag: Fahrt auf den Brocken. Zuerst nach Wernigerode und dann weiter mit der Brockenbahn. Zurück wollten wir wandern. Allerdings machte uns das Unwetter vom Vortag einen Strich durch die Rechnung. Viele Straßen waren immer noch unpassierbar und so mussten wir über den "Westweg" nach Wernigerode, also von der Seite aus, von der uns früher der antifaschistische Schutzwall trennte und auf den Brocken konnte man zu DDR-Zeiten ohnehin nicht. Das und die Abstiegs-Wanderung hatten mich am meisten gereizt, aber aus Zeitgründen wurde die Wanderung abgesagt und die

### Paris—Rom—Erkner mit „Moses-Reisen“— Ein Reisebericht von *Michael Nehls*

Hin- und Rückfahrt mit der Brockenbahn beschlossen. Das "schmeckte" mir nicht so richtig und so ich blieb mit drei Gleichgesinnten zur Stadtbesichtigung in Wernigerode, Hübsche und komplett sanierte Kleinstadt, aber ein bisschen zu sehr auf Tourismus gebürstet. Sehenswert auf jeden Fall. Auffällig waren die vielen kleinen Buchläden mit sehr vielfältigem Angebot. Vom Brocken wurde berichtet, dass die Bahnfahrt interessant aber (erwartungsgemäß) sehr rußig war, das Wetter sich aber Widererwarten von seiner sonnigen Seite zeigte. Die Rücktour nach Roßbach gestaltete sich wegen anhaltender Straßensperren als langwierig und dennoch abwechslungsreich über viele kleine Dörfer. Zum Erstaunen aller waren auf fast jedem Gehöft Ziegen zu sehen, welche oft an den kuriosesten Stellen weideten: Auf dem Gartentisch oder auf einem Garagendach.



Der letzte Tag unserer kleinen Reise sollte uns nach Thale zum Hexentanzplatz führen. Aber von den Wetterwidrigkeiten bzw. den daraus resultierenden Umwegen geläutert, entschieden wir uns um und führen in die nur 3 km entfernte Weltkulturerbe-Stadt Naumburg mit ihrem bekannten Dom. Anders als in Wernigerode ist hier nur der Stadtkern rund um den Dom saniert. Der Außenring erinnerte stark an die graue DDR. Ein an diesem Tag stattfindendes Traditions-Straßenbahn-Fest bereicherte auch diesen Ausflug. Ein kleines Abschiedsessen in einem Imbiss-Pavillon, dessen Betreiber-Familie gerade erst nach zehnjährigem Schweiz-Aufenthalt in die alte Heimat zurück gekehrt war und nette kleine Episoden erzählte, machte auch dies zu etwas Besonderem.

Eine schöne, wenn auch stressige kleine Reise. Das Ungeplante auf dieser Reise entwickelte sich zu den Höhepunkten, wie „Paris-Rom-Erkner“. In diesem Sinne hier einige Vorschläge für die nächste Fahrt: "NewYork-Rio-Rosenheim", "Apolda-Ruhpolding-Wien" oder „Neustrelitz-Wesenberg“? Mit "Moses-Reisen" wird es in jedem Fall überraschend, interessant und abwechslungsreich.



Besonderer Dank gilt unseren beiden Kraftfahrern!



... und jetzt wird's weihnachtlich!

... am Stand der Suchthilfe Lichtenberg  
der Stiftung SPI auf dem  
**21. Lichtermarkt**  
rund ums Rathaus Lichtenberg  
am Sonntag, 30. November 13 bis 18 Uhr

**Die Redaktion der BlauPause wünscht allen Leserinnen und Lesern eine Frohe Weihnachtszeit und einen guten Start ins Jahr 2015! Wir danken allen Mitmachern und Sympathisanten!**

