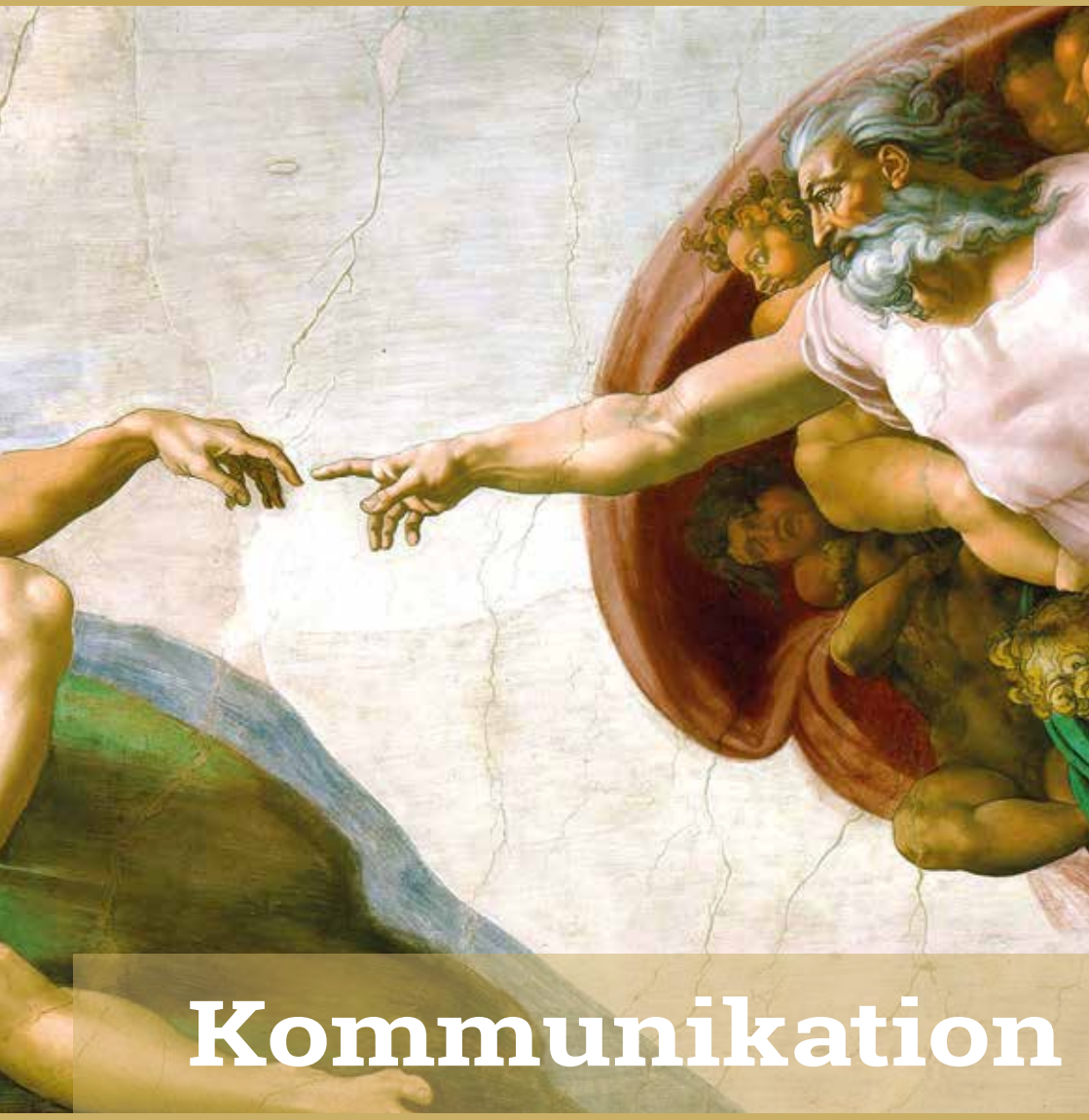
regenbogen Report

August 2017 / 2. Ausgabe

www.stiftungregenbogen.de



Kommunikation

Ein Zeitungsprojekt der Stiftung Regenbogen Arbeit Wohnen Kultur, München

Die Seite 2

ohne Worte

EDITORIAL

Worte, Literatur, das Elixier der Kommunikation

„Deine Worte fallen wie Farben aus dem Mund. Du willst mich anders malen als ich bin. Du hörst mir nicht zu und reagierst nur auf deine Worte. Wartest nicht bis ich spreche – doch kennst meine Meinung," spricht ein anonymer Dichter, der uns diese wundervollen Zeilen schickte. Worte, die den Kern treffen, denn wenn jemand nicht zuhört und doch seine Meinung diktiert, spricht er wie ein Richter, Polizist oder Anwalt, der aber keine Fakten vorliegen hat, sondern nur seine persönliche Ansicht.

Das Thema Kommunikation frisst ganze Bände der Philosophie auf. Die ganz großen Philosophen haben sich an diesem Wort die Zähne ausgebissen, und doch wissen wir alles von diesen Herren der Worte. Wir wissen, das zwischenmenschliche Gespräch versorgt uns mit den nötigen Informationen, die wir zwingend benötigen, um die Realität fassen zu können. Um die Liebe zu beschreiben, den Tod zu besingen, den Herrn zu loben, das Reich zu beherrschen, das Volk zu leiten, die Diskussion zu führen. Ich könnte Reihe an Reihe an Beispielen aufzählen, die zeigen, dass Worte, also das Elixier der Kommunikation, alles richtet, begleitet oder Zunichte macht. Nichts ist stärker, keine Macht ist größer als die Wörter und die damit zugrunde liegende Kommunikation, mit ihr teilen wir aus, schlagen wir uns oder besingen das Schönste im Leben.

Kommunikation ist also die Wurzel allen Glücks bzw. die Wurzel allen Übels, wenn die Regeln der Kommunikation nicht eingehalten werden. Denn wenn nur einer spricht, nur einer diktiert, wenn nur einer artikuliert, jammern irgendwann alle andere oder drehen sich missmutig weg.

Wir vom Regenbogen-Report haben dieses Thema nun aufgegriffen. Und bei uns kommt nicht nur einer zu Wort, sondern viele andere. Unser neues Heft ist also ein kleines Beispiel dafür, wie Kommunikation funktionieren kann, denn wir geben Daten, Fakten, Ansichten, Gefühle (Gedichte) wieder, überlassen aber die Meinung zum Thema Kommunikation jedem einzelnen Leser. Wie immer: Viel Spaß beim Lesen!

Eure Regenbogen-Report Redaktion

Michael B. H. Middendorf

regenbogen-report
02 •17
Zeitungsprojekt der
Stiftung Regenbogen
Arbeit Wohnen Kultur, München

Erscheinungsweise
dreimal jährlich

Auflage
750 Exemplare

Redaktionsanschrift
Stiftung Regenbogen
Arbeit Wohnen Kultur
Levelingstraße 10
81673 München
redaktion@stiftungregenbogen.de
www.stiftungregenbogen.de

Redaktionelle Mitarbeit
Rita Flecke, Michael Middendorf,
Michaela Silkinat, Gert Stocker

V.i.S.d.P.
Rita Flecke
Levelingstraße 10
81673 München
Tel.: (089) 46 16 98 45

Satz
Rita Flecke

Druck
Saxoprint, Dresden

Bildnachweis
Titelseite: „Creación de Adám",
Wikipedia gemeinfrei
Die Seite 2: Rita Flecke
S. 11: Rainer Sturm@pixelio.de

Weitere gemäß Bildunterschriften

Autorenbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

INHALT

2 Die Seite Zwei

3 Editorial

3 Impressum

28 In eigener Sache

Titelthema

6 Die Kommunikation der Borg

12 Gedanken zum Thema Kommunikation

15 Wir reichen uns die Hände

16 Bedeutung von Kommunikation

20 Die heilende Kraft des Waldes

Unterhaltung

11 Gedicht Para...noia

18 Zahlenrätsel

19 Gedicht Schein und Licht

24 Suchbild

25 Gedicht Vollkommen

26 Rätselauflösungen

Veranstaltungstipps

30 Freizeitvergnügen, Ausstellungen, Konzerte und mehr

DIE KOMMUNIKATION DER BORG

von Michael Middendorf

Wer Star-Trek-Fan ist, der kennt sie, die Borg. Die kybernetischen Wesen, die einen kollektiven Geist haben. Die Borg: Der absolute Horror. Zumindest für den Menschen.

Wenn der ein oder andere vielleicht auch die physische Kraft der Borg bewundert, die ein Borg aufbringen kann durch die kybernetischen[1] Implantate, so ist alles andere an diesen Wesen furchterregend. Wenn man sie sieht, wie sie aussehen, so denkt man, diese Wesen können doch nur Schmerzen haben. Diese Implantate müssen doch irrsinnige Schmerzen bereiten, besonders das Installieren der einzelnen Geräte.

Mit abgesägten Armen, an denen dann Werkzeuge geschraubt wurden, Stiglitz-Augen, Schädelplatten, überall im Körper mechanische Implantate, der absolute Horror. Monstren, Viecher, Kreaturen.

Wie gesagt: Diese Borg verkörpern den absoluten Horror. Jeder Mensch fürchtet sich vor diesen Wesen, weshalb Star-Trek-Serien, in denen Borg vorkommen, besonders beliebt sind.

Und immer geht es dabei um Leben und Tod, denn die Borg haben nicht nur eine furchterregende Erscheinung, sondern sie assimilieren[2], was bedeutet, sie infizieren jede andere Spezies mit Nanosonden, gleichen die assimilierte Spezies also an, integrieren sie in ihr Kollektiv, machen aus Lebewesen mit Haut und Haaren kybernetische Wesen, die dann als Drohen kein Individuum mehr sind, sondern nur noch ein Wesen von Millionen, die verbunden sind in einem kollektiven Geist. Tja. Ein kollektiver Geist. Das ist wohl für den Menschen, der seine Individualität liebt und genießen will, der Gipfel des Horrors. Alle Borg sind verbunden miteinander und alle denken das Gleiche. Alle denken das eine und dienen dem Ziel, noch mehr Spezies zu assimilieren, damit die technologischen und biologischen Eigenarten dieser Wesen in das Borg-Kollektiv integriert werden können, um dem höheren Ziel zu dienen, nämlich die Perfektion zu erlangen Ein kollektiver Geist.

Ja. Wie gesagt: Für den Menschen eine absolute Horrorvorstellung. Denn jeder Mensch möchte mit sich alleine sein. Niemand soll die intimsten Gedanken des Geistes wissen, die jedem Menschen gemäß seinen Erfahrungen durch den Kopf jagen, ihn steuern, seine Meinung prägen, ja sein Leben gestalten. Individualität ist halt das, was der Mensch sich angeeignet hat, wonach er strebt, was ihn glücklich macht.

Doch seien wir einmal ganz realistisch. Während auf diesem Planeten unter den Menschen immer wieder Uneinigkeit herrscht, weswegen Kriege geführt werden, weswegen Fehden geführt werden, weswegen Egoismus existiert, weswegen Armut existiert, weshalb der ein oder andere einsam ist. Während die Individualität ein großes Maß an Leid mit sich bringt, würde ein kollektiver Geist all diese Probleme mit einem Schlag beseitigen. Beweis: Die Borg haben ein soziales Wesen, das ohne Armut, ohne Leid, ohne

[1] Kybernetik: Steuerung und Regelung von Maschinen, lebenden Organismen und sozialen Organisationen
[2] assimilieren: anpassen

Ein kollektiver Geist

Hunger, ohne Egoismus mit seinen Gesichtern wie Neid, Kriminalität, Gewalt oder Hass existiert. Sie haben keine Individualität, nein, die haben sie nicht. Aber sie haben alle das Gleiche, die gleichen Rechte, die gleichen Pflichten, die gleichen Betten, allen geht es gleich gut. Die Borg haben die perfekte Gerechtigkeit entwickelt. Denn alle sind gleich. Sie haben unterschiedliche kybernetische Instrumente im Körper und verschiedene Aufgaben, doch sie sind in ihrem Status Quo[3] alle exakt gleich.
Ist also der Kollektivismus der Borg wahrlich wirklich der absolute Horror? Kann man diesem sozialen Gefüge wirklich nichts Gutes abgewinnen?
Tatsächlich ist es so, dass wir Menschen wenigstens eines mit diesen Horrorfiguren aus dem Delta-Quadraten gemeinsam haben. Denn nicht nur die Borg streben die Perfektion an, auch der Mensch versucht sich an diesem Ziel. Gleichzeitig strebt der Mensch ein Gedankengut an, dass alle Menschen unter einen Hut bringen soll. Selbstverständlich soll die Individualität erhalten bleiben, aber doch: Die Christen versuchen einen kollektiven Geist zu realisieren, die Islamgläubigen tun dies, die Buddhisten tun dies, ja jede Weltreligion hat sich dieses Ziel gesetzt: Einen Menschen zu schaffen, der individuell, aber doch auch in gewissen Bereichen kollektiv

Perfekte Gerechtigkeit?

funktioniert wie eine Borgdrohne. Und ich persönlich kann diesem Ziel nichts wirklich Frevelhaftes abgewinnen. Um eine Weltbevölkerung zu erreichen, die insgesamt bei den ganz großen Themen wie Terrorismus, Kriminalität, Hunger, Naturschutz oder Ressourcenverteilung oder zum Beispiel Gewalt (Krieg) am selben Strang zieht, benötigt gewisse Regeln, benötigt in gewisser Hinsicht kollektive Gedankengänge, damit das Zusammenarbeiten überhaupt erst einmal möglich wird. Also: Das Gespenst „kollektiver Geist der Borg“ ist ein Gespenst, ja, aber die prinzipielle Idee ist gut.
Wir streben diesen gemeinsamen kollektiven Geist ja auch immer wieder an. Tagtäglich tun wir das. Wir ärgern uns über die Meinung des anderen, wünschen uns die gleiche Meinung.
Wir ziehen Soldaten Uniformen an, wünschen uns Gleichheit, um die Soldatengruppe als stark anzusehen, Politiker reden täglich über Probleme, wünschen sich Lösungen, wünschen sich ein Angleichen der Situation. Ja, wir leben in einem Rechtsstaat und das Zusammenleben wird im Streitfall mit dem BGB[4] geregelt, mit einen kollektiven Realismus, der Situationen rettet bzw. beurteilt, Gleichheit schafft, damit Streit geklärt wird.
Ja. Streit! Wir Menschen streiten uns fast täglich. Die Borg jedoch nicht. Sie haben durch ihren kollektiven Geist den perfekten inneren Frieden erzielt. Denn alle denken das Gleiche, Streit gibt es dort nicht. Alle ziehen am selben Strang.
Blöd dabei ist nur: Sie assimilieren. Stehlen den Individuen ihre Individualität. Basteln Kreaturen, die gruseliger nicht aussehen können. Unser menschliches Auge sieht einen einzigen Schmerz.
Ja selbst die Kommunikation der Borg mit einer einzigen Stimme bereitet uns Schmerzen. Die Vorstellung tötet schließlich jeweilige Individualität, alles Besondere, jedes Talent, jedes Können, jedes Dasein, jede Meinung, auf die jedes Individuum immer so erpicht ist.
Nun ja. Letztendlich aber, so gruselig die Borg in ihrer Vorgehensweise auch sind, sie haben die Perfektion fast erreicht.
Sie haben inneren Frieden, keinen Streit untereinander, ziehen am selben Strang und das, weil sie einen kollektiven Geist haben und alle zusammen mit einer Stimme kommunizieren. Die Kommunikation der Borg ist also perfekt. Perfekter geht es nicht. Sie stellt einen klar geschliffenen Edelstein dar, den alle Borg auf die gleiche Weise bewundern, weswegen sie alle am gleichen Strang ziehen.

Foto oben: Marcin Wichary CC BY 2.0 Wikimedia Commons
Foto unten: Momentaufnahme aus dem Film , Urheberecht @ Paramount Pictures/CBS Television Studios

[3] Status quo: gegenwärtiger Zustand
[4] BGB: Bürgerliches Gesetzbuch

Para noia

von Ali

Deine Worte gelten nicht mir
Auch wenn sie mich meinen
Du siehst nicht mich und redest auf mich ein.
Triffst mich — doch begegnest mir nicht

Deine Worte fallen wie Farben aus dem Mund
Du willst mich anders malen als ich bin
Du hörst nicht mir zu und reagierst auf meine Worte
Wartest nicht bis ich spreche — doch kennst meine Meinung.

Deine Worte treffen in's Schwarze
Dorthin wo der Schmerz zuhause ist.
Sie wenden sich gegen Dich, schlagen zurück
— und sprechen mich schuldig.

Gedanken zum Thema Kommunikation

von Christine Numberger

Kommunikation bedeutet Kontaktaufnahme und Reflexion beziehungsweise Reaktion. Schon das Embryo im Mutterleib hat Kontakt zur Mutter über die Nabelschnur. Nach der Geburt wird das Baby an die Brust der Mutter gelegt und bekommt Wärme und Sicherheit durch den Hautkontakt. Wenn das Kind schreit bekommt es Kontakt zur Mutterbrust und wird gestillt. Dann erziehen die Eltern das Kind durch Kommunikation, d.h. Streicheln, Spielen, Schimpfen und Belohnung.

In den Menschen ist eine Sehnsucht, die Befriedigung sucht. Jeder Mensch braucht einen Ansprechpartner. Man kann kommunizieren durch Berührung, Streicheln, Hören und Blickkontakt. Schreiben und lesen sind auch ein Teil der Kommunikation. Theater, Oper, Operetten und Musical laden ein zum Zuschauen und zuhören. Der Applaus ist eine Art der Kommunikation der Zuhörer. Radio hören ist eine Kommunikation durch Hören. TV ist sehen und hören. Die häufigste Kommunikation ist sprechen, zuhören und antworten.

Es gibt auch eine neue Art der Kommunikation, nämlich durch Computer und Handy.

Es gibt positive Kommunikation und negative, d.h. zerstörerische Kommunikation. Bei der zerstörerischen Kommunikation wird die Kommunikation zerstört. Wenn man Frieden will, müssen die Völker und Gruppen sich nach und nach annehmen. Das heißt nicht, dass man seine eigene Identität aufgeben muss. Doch man sollte offen sein für neue Anregungen von Fremden.

Der Mensch stammt von Affen ab. Affen putzen sich gegenseitig. Menschen waschen ihre Kinder, machen ihnen die Harre, schneiden die Nägel. So nehmen sie Kontakt auf. So kommunizieren sie. Sie sprechen mit ihren Kindern und bringen ihnen das Sprechen bei, damit die Kinder in Zukunft kommunizieren können.

Die Kinder senden Signale aus, auf welche die Eltern reagieren. Später nehmen die Kinder untereinander Kontakt auf in Kindertagesstätten oder im Hinterhof oder auf dem Kinderspielplatz.

So proben sie soziales Verhalten. Es kann dabei durchaus Streit geben. Aber wenn es geht, sollten sie sich später wieder vertragen. In der Schule kommunizieren die Schüler mit den Lehren, die überwiegend Wissen vermitteln. Das hilft den Kindern dann im späteren Leben, bei der Berufsausbildung und im Beruf. Alte Leute haben viel zu erzählen. Man sollte ihnen zuhören und von ihnen lernen.

Jeder macht selbst Erfahrungen. Manche schreiben auch. So entstehen Bücher. So kommunizieren die Leser mit dem Verfasser. Das Gleiche geschieht mit Bildern und Filmen. Weitere Kommunikationsmöglichkeiten sind Radio, Fernseher, Internet, Computer und Musik. Auch Tiere kommunizieren untereinander. Der Mensch kann auch mit Tieren kommunizieren. Ebenso wie mit der Natur und der Umwelt im Allgemeinen. Man kommuniziert mit Sprechen, Blickkontakt, Hören, Berührungen. Kommunizieren bedeutet Austausch, Antwort auf Kontaktversuch und Berührungen. Wichtig ist, dass man Spaß am Kontakt hat, das ist positiver Stress (EU-Stress). Wenn man keinen Spaß an Kommunikation hat nennt man das negativen Stress (Diss-Stress). Kommunikation ist lebensnotwendig.

Foto: A. Rausch@pixelio.de

Wir reichen uns die Hände

Meine Hände – das war unser Thema in der Kunsttherapie, und die Flut von farbig gestalteten Händen war eine Freude. Für ein großes Gesamtwerk wurde Papier zusammen geklebt und jede Hand fand ihren Platz, wurde gebraucht im großen Ganzen.

„Wir reichen uns die Hände“ nannte die Gruppe ihr Werk.

Steckt in diesem Bild nicht schon eine Botschaft zu den Werten unser BewohnerInnen? Ein paar Tage später griff ich das Thema „Werte“ in einer Diskussion auf. Toleranz und Respekt – das brauchen wir hier! Klar, denn wenn sich 52 Menschen mit ihren Eigenarten begegnen, dann gelingt es besser, wenn Vorurteile auch mal über den Haufen geworfen werden. Wenn wir uns aufrichtig und ehrlich zeigen, uns Anerkennung entgegenbringen und uns so akzeptieren wie wir sind.

Manchmal gar nicht so leicht: Das Händebild war mittlerweile in drei große Teile von der Wand gerissen worden, einer Bewohnerin ging es schlecht. Wie ist das für die Gruppe, frage ich? Es ist oft nicht leicht, sich wieder zu vertragen, finden die Bewohnerinnen. Und doch ist es für alle wichtig, sich immer wieder eine neue Chance zu geben: Vergebung gelingt mit Nächstenliebe, wenn wir uns wahrhaftig verzeihen und uns immer wieder die Hände reichen.

Maike Dominik
Kunsttherapeutin

Was bedeutet Kommunikation im Allgemeinen?

von Michaela Trapp

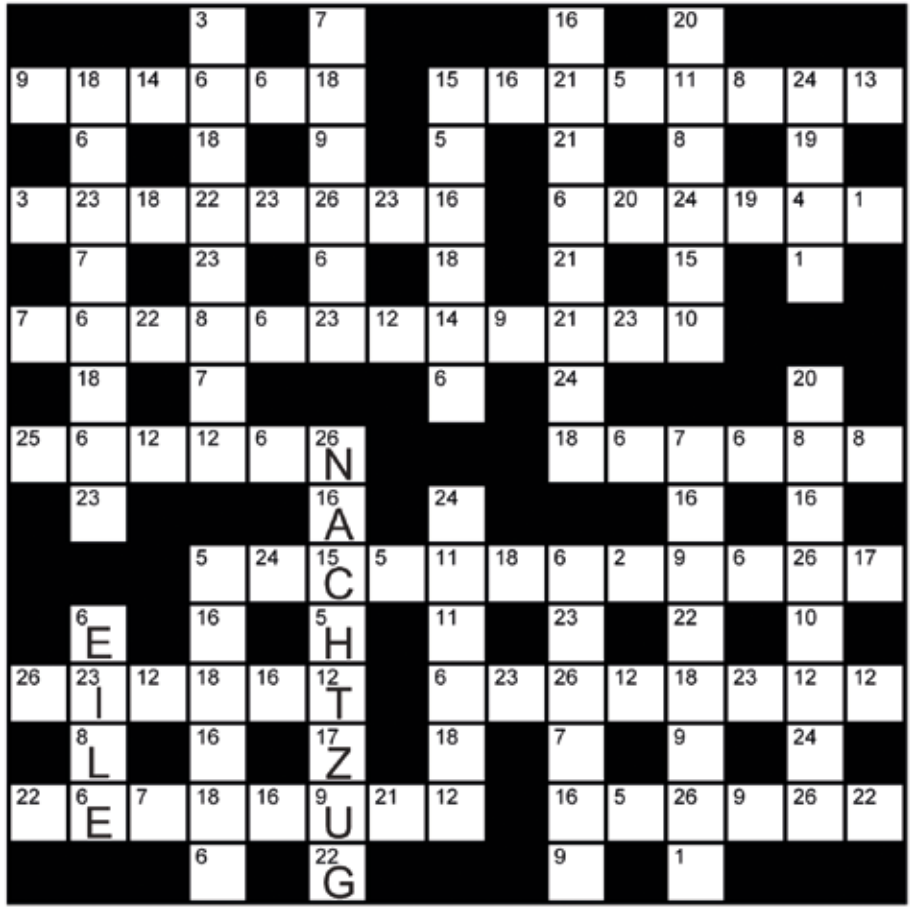
Kommunikation ist das wohl wichtigste Bindemittel zwischen Menschen. Wir tauschen Informationen aus, fordern andere auf, etwas Bestimmtes zu tun oder sprechen über unsere Gefühle.
Wir erwarten darauf verständlicherweise eine Reaktion. So ist eine Kommunikation auf Wechselseitigkeit angelegt. Wir reagieren aufeinander mit Wörtern, aber auch mit Gestik (Gesicht) und Mimik (Körper).

Krankheitskommunikation – wie kommuniziere ich es, wenn es mir nicht gut geht?

Als psychisch kranker Mensch ist es oft schwer seine Bedürfnisse, Gefühle und sein Wohlbefinden auszudrücken. Vor allem, wenn es einem sehr schlecht geht oder man sich in einer Krise befindet, fällt es schwer sich Hilfe zu holen und mit einer helfenden Person in Kommunikation zu treten. Hierbei ist es wichtig, vorerst sich selbst zu reflektieren, um eine hilfreiche Kommunikation überhaupt möglich zu machen.
Die psychischen Krankheiten jeder Art möchten meist nicht, dass wir „wollen", sondern sagen uns immer und immer wieder was wir „sollen". Daher nimmt das „sollen" sehr viel Platz ein und das „wollen" wird immer kleiner. Auch, wenn der Wille da ist, so wird dem „sollen" (was die Krankheit verlangt, aber auch was unser Umfeld verlangt) eine höhere Wertigkeit zugesprochen. Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen und schöner Leben zu können, müssen wir auf uns selbst achten und auch das tun, was wir selbst wollen und nicht was andere von uns verlangen. Alleine schafft man das jedoch meist nicht, deshalb ist es umso wichtiger, mit Sozialpädagogen, Pflegepersonal, Therapeuten usw. in Kontakt zu treten. Es fällt oft schwer, über seine Gefühle zu sprechen. Doch nach anfänglichen Kommunikationsproblemen geht es meist leichter und man kommt in ein gutes Gespräch, das am Ende sehr hilfreich sein und aus einer Krise retten bzw. rausholen kann.
Nicht zu vergessen ist, dass es immer wieder zu Kommunikationsproblemen und Missverständnissen kommen kann. Man redet aneinander vorbei, fühlt sich unverstanden oder mit seinen Problemen allein gelassen. Wichtig ist es auch, das zu kommunizieren um Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen und sich darüber auszutauschen bzw. die beiden Sichtweisen zu erläutern. Nur wenn alles sozusagen „auf den Tisch gelegt" wird, kann eine reibungslose Kommunikation stattfinden, kann den Betroffenen geholfen werden. Und die Helfenden fühlen sich gestärkt in ihrer pädagogischen und psychologischen Arbeit.

Foto: Rita Flecke

Zahlenrätsel



Zahlencodestreifen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

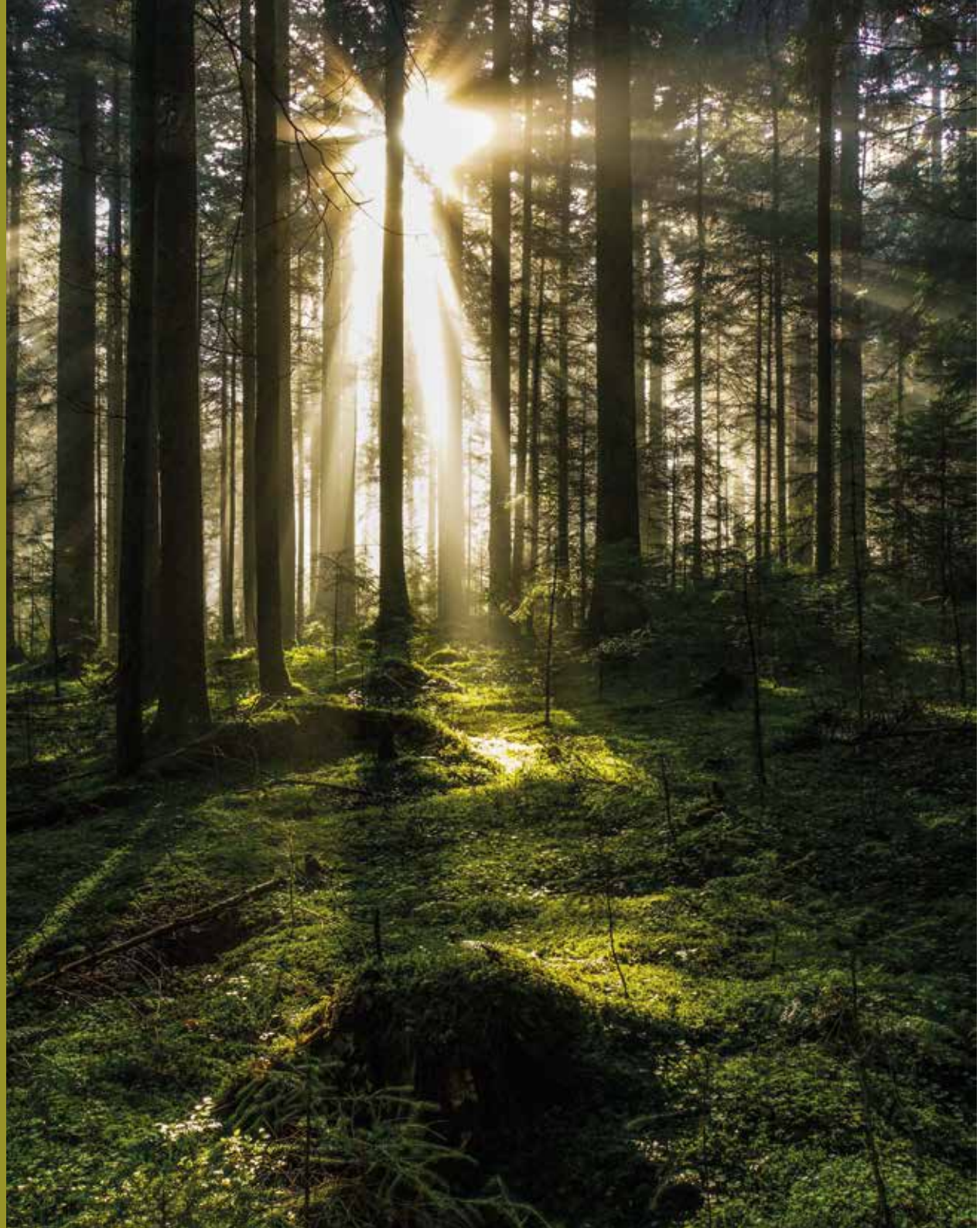
Weitere knifflige Rätsel finden Sie unter www.raetseldino.de

Ich find dich nun mein Schein und Licht
Wieder und wieder singe Lieder und
gehe an dir vorbei
Auge um Auge, Atem um Atem
Wie schön du duftest, meine letzte Blume
Was bist du?
Ich suche den Schlüssel zu meinem Herzen
Zwei Flammen zu einer Kerze
klopfst an meiner Türe
Das ist die Stimme
Mut um Mut tanzen sie
Freude für Freude
Hey Leute Hey Leute
Hey Leute Hey Leute
Ich find dich nun mein Schein und Licht
Wieder und wieder singe Lieder und
gehe an dir vorbei
Auge um Auge, Atem um Atem
Wie schön du duftest, meine letzte Blume

Gedicht von Seyyit Cakar

Die heilende Kraft des Waldes

von Gert Stocker



In einer Ausgabe des 3sat-Magazins fand ich einen Artikel, der mich wirklich staunen ließ. Es ging um die heilende Kraft des Waldes. In Japan kann man Waldmedizin sogar studieren.

Gut für Killerzellen

Der japanische Waldmediziner Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio führte beispielsweise folgenden Versuch durch: Er ließ Hunderte Versuchspersonen einen Tag lang im Wald verbringen. Davor und danach wurde den Teilnehmern Blut abgenommen. Dieser eine Tag im Wald ließ die Zahl der so genannten Killerzellen um 40 Prozent ansteigen! Diese Killerzellen sind eine spezielle Form der weißen Blutkörperchen. Sie eliminieren Viren aus unserem Körper. Sie spüren auch gefährliche Zellen auf, die zu Tumoren entarten könnten.

Terpene — besondere Stoffe

Bäume haben einen festen Standplatz, sie können ihren Standplatz danach nicht mehr verändern. Das sieht sehr gleichbleibend und statisch aus. Und wenn Schädlinge kommen, beispielsweise Borkenkäfer?

Foto: Rainer Sturm@pixelio.de

Der betroffene Baum merkt dies – er registriert die Art der Schädlinge und sogar deren Anzahl. Diese wichtigen Informationen gibt er auf chemischem Wege an die anderen Bäume des ganzen Waldes weiter.

Jawohl, ein Wald bildet ein eigenes Ökosystem, in welchem die Bäume, Sträucher und Pflanzen miteinander vernetzt sind. So können alle Pflanzen ihr Immunsystem hochfahren, wenn etwa ein Baum von einem Schädling befallen wird. Oft können sie sich mit vereinten Kräften gegen die Invasion schützen. Da die Wurzeln durch viele Pilze auch noch miteinander verbunden sind, kann sich die Information auch über Hunderte Kilometer verbreiten! Hätten Sie sich das gedacht?

Welches sind nun die Stoffe, die solche Informationen weitergeben? Sie heißen Terpene. Manchmal können wir diese Terpene im Wald riechen, denn sie sind die wichtigsten Bestandteile der ätherischen Öle aus Bäumen und Pflanzen.

Wenn wir Terpene aus der Waldluft einatmen

Terpene aus der Waldluft beugen beim Menschen sogar dem Krebs vor: Wenn wir Terpene aus der Waldluft einatmen, werden sogar die drei wichtigsten Anti-Krebs-Proteine in unserem Körper vermehrt! Ein Ergebnis einer groß angelegten Untersuchung von Qing Li war, dass die Krebssterblichkeit in bewaldeten Gebieten geringer ist als in unbewaldeten.

Einen Baum umarmen

Über die Borke von Laub- und Nadelbäumen wird besonders viel dieser so gesunden Terpene freigesetzt. Manche Menschen umarmen gerne einen Baum. Dabei rückt die Nase sehr, sehr nah an die Borke heran. Dadurch erhält der Mensch eine große Konzentration dieser Terpene – mit allen gesundheitsfördernden Wirkungen, die diese Stoffe auf den Menschen ausüben!

Waldluft gegen Herzinfarkt

Waldluft fördert die Bildung von DHEA. Dies ist eine Substanz, die das Herz schützt und stärkt – und dadurch auch vor einem Herzinfarkt schützt. Ich zitiere nun aus dem unten angeführten Zeitschriftenartikel: „Der Wald senkt nachweislich den Blutdruck, reduziert den Gehalt an Stresshormonen im Blut und führt sogar zu einem Rückgang des Blutzuckerspiegels."

Der Anblick eines Baums

Schon in den 1980er-Jahren führte Professor Roger Ulrich eine jahrelange klinische Studie durch. Es gab Patienten, die nach einer Operation aus dem Fenster der Klinik auf einen Baum blicken durften und solche, die nur eine Hausmauer sahen. Das verblüffende Ergebnis: Die Patienten der „Baumgruppe" konnten – im Allgemeinen – deutlich früher entlassen werden als die Anderen. Die Mitglieder der „Baumgruppe" brauchten üblicherweise weniger Schmerzmittel; außerdem heilten die Wunden schneller! Und dies nur wegen des Anblicks eines Baums!

Waldluft ohne Wald

Die anfangs bereits erwähnte Nippon Medical School brachte Versuchspersonen in Hotels unter. Der einen Hälfte wurden gasförmige Substanzen aus der Waldluft verabreicht, der anderen Hälfte Luft, mit gewöhnlichem Wasserdampf angereichert. Dies war der einzige Unterschied zwischen den Gruppen – alle aßen dasselbe und schliefen unter sonst gleichen Bedingungen. Am nächsten Tag wurde allen Teilnehmern Blut abgenommen. Bei der „Waldluftgruppe" wurde ein Anstieg der Zahl der natürlichen Killerzellen festgestellt!

Auf in den Wald!

Diese vielen positiven Wirkungen des Waldes haben auch mich verblüfft. Also müsste es heißen: Auf in den Wald!

Quelle: 3sat TV- & Kulturmagazin Heft April, Mai, Juni 2017

Suchbild

Im unteren Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen.
Vergleichen Sie die beiden Bilder und kreisen Sie die Fehler im unteren Bild ein.

Weitere knifflige Rätsel finden Sie unter www.raetseldino.de

Es ist vollkommen
Und es wird vollkommen bleiben und stehen
Bitte verzeih mir mein Leben
In dem Benehmen
Such dich in Wegen
Das Instrument deines Lebens.
Mein Sehen will sich dehnen
Visionen wollen erleben
Der Meister kann es bewegen
Ich heb ab in Erinnerung
Mag ich sehr gern
Vermisse dich sehr fern
Sprich meinetwegen
Stiller Mut sei in meinen Farben
So vergeht und besiegt alle Narben
Auf Wunder kann ich mich beherrschen
Halber Befehl ist zwischen dir und mir in Scherben
Sieh da, zwei Flammen in einigen Kerzen
Sieh da, hör da zwei Flüsse in mein Herzen
Sie sind bereit und stehen
Die Wünsche wollen sie alle begehen
Die wunderbare Herrschaft soll uns vergeben
Metapher laufen durch die Liebe
Und sind rein an Fassaden
Träume lassen sich leicht sagen
Reichlich an Namen
Das Instrument deines Lebens
(Ich)
(Du)
(War)

Gedicht von Seyyit Cakar

Lösung

			V		B				A		P			
U	R	M	E	E	R		C	A	S	H	F	L	O	W
	E		R		U		H		S		L		X	
V	I	R	G	I	N	I	A		E	P	O	X	Y	D
	B		I		E		R		S		C		D	
B	E	G	L	E	I	T	M	U	S	I	K			
	R		B				E		O				P	
J	E	T	T	E	N				R	E	B	E	L	L
	I				A		O				A		A	
			H	O	C	H	F	R	E	Q	U	E	N	Z
	E		A		H		F		I		G		K	
N	I	T	R	A	T		E	I	N	T	R	I	T	T
	L		A		Z		R		B		U		O	
G	E	B	R	A	U	S	T		A	H	N	U	N	G
			E		G				U		D			

Zahlencodestreifen

1 D	2 Q	3 V	4 Y	5 H	6 E	7 B	8 L	9 U	10 K	11 F	12 T	13 W
14 M	15 C	16 A	17 Z	18 R	19 X	20 P	21 S	22 G	23 I	24 O	25 J	26 N

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von www.raetseldino.de. Dort finden Sie weitere knifflige Rätsel!

Danke

Liebe Leserinnen und Leser,

damit wir unsere Zeitschrift noch interessanter und informativer wird, hatten wir in einer internen Email um Zusendungen für die heutige und eventuell künftige Ausgaben geworben.

Wir freuen uns immer über Artikel, Gedichte, Bilder, Zeichnungen… Alle Einsendungen werden vom Redaktionsteam angesehen, welches dann beschließt, was wir veröffentlichen. Falls jemand lieber etwas anonym beitragen möchte, ist das auch kein Problem.

Ihnen allen, die unserer Bitte, uns aktiv bei der Erstellung des Regenbogen-Reports zu unterstützen, bisher nachkommen konnten, ein herzliches Danke an dieser Stelle!

Ihr Redaktionsteam

Einladung zum BewohnerInnen Treff

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner der Regenbogen Wohnen gGmbH, wir Bewohnerräte sind für euch Ansprechpartner bei Problemen, Ideen und Wünschen. Wir haben immer ein offenes Ohr für euch. Für diesen Austausch ist der BewohnerInnen-Treff gedacht.
Wir treffen uns immer am **vierten Montag im Monat** zwischen 17:00-19:00 Uhr. Sollte der Termin nicht passen, aber ihr würdet gerne teilnehmen, lasst es uns bitte wissen. Sicherlich können wir einen passenden Termin finden!

Treffpunkt:
Selbsthilfezentrum München, Westendstraße 68, 80339 München im zweiten OG, Raum G1.
Die Treffen finden immer ohne BetreuerInnen statt.
So braucht niemand Hemmungen zu haben, seine Meinung zu sagen. Kommt einfach vorbei – wir freuen uns auf euch!

2. Vorsitzender
Thomas Öhmichen
Tel.: (089) 625 76 06
mobil: (0151) 43 64 16 08
Email: wbg.oehmichen@gmail.com

Bewohnerrat
Uli Müller-Barna
mobil: (01525) 178 09 37

In eigener Sache

MitspielerInnen gesucht

Die Fußballmannschaft der Stiftung Regenbogen Arbeit Wohnen Kultur sucht Verstärkung. Mitmachen können alle momentanen und ehemaligen Patienten und Patientinnen psychiatrischer Einrichtungen, unabhängig von Alter und Spielniveau.
Trainiert wird **jeden Samstag von 17:00-20:00 Uhr** auf dem Sportplatz des Geländes des Isar-Amper-Klinikums in Haar bzw. in den Wintermonaten in der Sporthalle. Bei Interesse einfach vorbei kommen!
Infos können in der Geschäftsstelle von Regenbogen Wohnen gGmbH abgefragt werden, Tel.: (089) 46 16 98 45.

Regenbogen
Aktiv
seit 1997

Veranstaltungstipps

von Rita Flecke

Gasteig
Rosenheimer Straße 5,
81667 München
Tel. (089) 48 09 80
Eintritt frei!

Klavierabend Jui-Lan Huang
Metamorphosis
Samstag, 09.09.2017, 20 Uhr
Kleiner Konzertsaal

Vom Yi-Jing, dem klassischen Buch der Wandlung, inspiriert ist der Klavierabend „Metamorphosis“ eine innerliche Interpretation der Pianistin.

LiteraKino –Historienfilm:
Jane Eyre
06.09.-08.09.2017, 15:30 Uhr
Bibliothek/Filmstudio
Ebene 0.1
Eröffnungsveranstaltung im Rahmen der 6. Münchner Woche für Seelische Gesundheit
Donnerstag, 05.10.2017, 18 Uhr
Kleiner Konzertsaal

Festakt mit Vertretern aus der Münchner Versorgungslandschaft im Bereich seelische Gesundheit.

mehr im Internet unter:
https://www.gasteig.de/veranstaltungen/veranstaltungssuche.html

Streetlife Festival

„Am **09. & 10. September 2017** bringen wir wieder Leben und ein bisschen Zauberei in die Stadt. Dann findet in München wieder das größte und einzigartige Festival des öffentlichen Raums statt (Ludwig- und Leopoldstraße). Und ihr steht dabei im Mittelpunkt. Wo andere Festivals ein großes Line-up von Sido bis Adele oder Kanye West haben, da haben wir euch. Ihr seid unsere Stars. Um euch dreht sich alles an den 2 Tagen. Für euch machen wir Platz, damit ihr Erlebnisse fühlen, riechen, sehen, hören und schmecken könnt, wo sonst der Verkehr tobt. Das Streetlife Festival zeigt euch, wie anders eure Stadt sein kann und dass ihr sie euch zurückerobern könnt. Wir leben nicht nur IN der Stadt. Wir leben die Stadt. Lebt mit.“
» www.streetlife-festival.de

Faszination auf Rädern — Das Verkehrszentrum des Deutschen Museums
Am Bavariapark 5, 80339 München
Täglich von 9:00-17:00 Uhr
Eintritt Erwachsene: 6 Euro

Im Verkehrszentrum des Deutschen Museums werden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Landverkehrs erlebbar. Alles einsteigen, bitte! Im Verkehrszentrum des Deutschen Museums erfahren die Besucher alles rund um die Fortbewegung auf Reifen, Rollen, Rädern und Kufen. Von der Draisine, dem Vorläufer des Fahrrads, über das erste Benzinauto (Benz-Patentmotorwagen) bis zum modernen ICE geht es mit zahlreichen Originalen durch die Geschichte des Landverkehrs. Dabei werden in den drei Hallen auf der Münchner Theresienhöhe nicht nur einzigartige Exponate aneinandergereiht. Das zeitgemäße Ausstellungskonzept macht die vielfältigen Aspekte der menschlichen Mobilität erlebbar. Untergliedert in die Bereiche „Stadtverkehr“, „Reisen“ und „Mobilität und Technik“ werden neben den technischen auch die wirtschaftlichen, politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Dimensionen des Verkehrs von gestern, heute und morgen beleuchtet. Zum runden Erlebnis wird der Besuch im Verkehrszentrum durch die begehbaren Ausstellungsstücke — vom Lkw-Führerstand über den Bahnpostwagen bis zum Kutschensimulator heißt es an vielen Stellen: Alles einsteigen, bitte!

Foto: Rita Flecke

Café Restaurant Regenbogen
Ringstraße 36, 85540 Haar
Tel. (089) 46 64 10
Eintritt frei!
Immer mittwochs ab 18 Uhr: Live-Musik

14.09.2017
Bommi and friends
Oldies, Country, Rock ‚n‘ Roll

21.09.2017
Senor Blues
Blues in verschiedenen Variationen

28.09.2017
Strictly Bluegrass
Traditional American Songs

05.10.2017
Hanse Schoierer
50s/60s/70s Oldies Rockparty

12.10.2017
Die Erste Allgem. Forensikband
Country-Folk-Blues

19.10.2017
Fönzauber
Musikgruppe Theateratelier Mch.

Weitere Termine finden Sie auf der Webseite der Regenbogen Arbeit gGmbH
http://www.regenbogen-arbeit.de/de/3210.php

Hier könnte Ihre Werbung stehen!

Fragen Sie uns:

089.46 16 98 45

redaktion@stiftungregenbogen.de

ONLINE GEDRUCKT VON SAXOPRINT

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Sponsoren