regenbogen Report

Dezember 2018 / 3. Ausgabe

www.stiftungregenbogen.de

Rituale

Weitere Themen:
Tagesstättenfest
100 Jahre Schlagzeug

Ein Zeitungsprojekt der Stiftung Regenbogen Arbeit Wohnen Kultur, München

Die Seite 2

ohne Worte

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,
als ich vergangene Woche die Weihnachtsdekoration von der Bühne holte, kam mir auch ein altes Kinderbuch in die Hände: „Bernard und Bianca im Känguruhland“ (damals schrieb man das noch so…). Ich glaube, ich habe kein anderes Buch so oft gelesen wie dieses – nicht, weil ich es für die Krone der literarischen Schöpfung ansah, sondern weil mein Sohn ohne die allabendlich wiederkehrende Gewissheit, dass das mutige Mäuseduo dem Treiben des Wilderers ein Ende setzen konnte, partout nicht einschlafen wollte! An eine Abkürzung dieses Rituals durch Überblättern einer oder mehrerer Seiten war nicht zu denken; sofort kam der Einwand: „… vorher war doch da aber noch …“. Also blieb nur die Hoffnung, dass die Müdigkeit schneller kam als das Ende der Geschichte und somit die Chance auf den Deal bestand, dass wir dann tags darauf an der Stelle fortfahren konnten, an der er nun eingeschlafen war…
Erinnerung an ein Ritual – die Gute-Nacht-Geschichte – inmitten der Vorbereitung eines anderen: Aufbau der Adventsdekoration. Alle Jahre wieder – und dabei machte ich mir Gedanken darüber, welche Handlungen und Tätigkeiten mir fehlen würden, wenn es sie plötzlich nicht mehr gäbe.
So wie das unvermeidliche „Dinner for one“ am Silvesterabend, das mich schon seit Kindertagen ins neue Jahr begleitet, und auch dieses Jahr wird das so sein – zur Tradition gewordenes Ritual!
Rituale sind liebgewonnene Gewohnheiten und bieten Orientierung, sie sind angenehme Ankerpunkte in der Strukturierung unseres alltäglichen Lebens und geben uns Sicherheit im Umgang miteinander, wobei kulturelle Unterschiede auch unterschiedliche Rituale zur Folge haben.
Für diese Ausgabe des Regenbogenreports haben wir viele Beiträge von unseren LeserInnen bekommen, für die wir uns ganz herzlich bedanken möchten, in denen sie über ihre Erfahrungen mit Ritualen berichten. Diese Berichte sollen nun sowohl Information als auch Denkanstoß sein, eigenen Verhaltensweisen nachzuspüren und sich eigener Rituale bewusst zu werden.

Ihre *Michaela Silkinat*

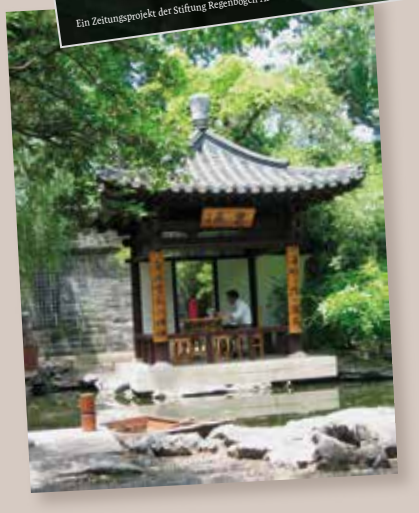
regenbogen-report
03 •18
Zeitungsprojekt der
Stiftung Regenbogen
Arbeit Wohnen Kultur, München

Erscheinungsweise
dreimal jährlich
Auflage
600 Exemplare

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

Redaktionelle Mitarbeit
Rita Flecke, Lysann Krause,
Thomas Riek, Michaela Silkinat,
Gert Stocker, Stephan Wimmer

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:
Aaron Burden @unsplash.com
Die Seite 2:
Stefan Bayer @pixelio.de
Seiten 16, 22:
Toa Heftiba @unsplash.com
Weitere gemäß Bildunterschriften.
Autorenbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.



INHALT

2 Die Seite Zwei

3 Editorial

3 Impressum

52 In eigener Sache

Titelthema

8 Meditation

14 Weihnachtliche Wiederholung

16 Sophias Mittwoch

20 Ritual Kunsttherapie
Kinder- und Jugendhilfe

21 Abendritual
Kinder- und Jugendhilfe

22 Weihnachten in der
Kinder- und Jugendhilfe

32 Teekulturen und
Zeremonien

aus unserer Redaktion

6 Stille Nacht Heilige Nacht

25 Spieletipp

26 100 Jahre Schlagzeug

45 Redewendung

Unterhaltung

19 Sudoku

24 Rätselauflösung

44 Rezept alkoholfreie Bowle

46 Neues aus der Tagesstätte:
Karibik meets Edelweiß

Veranstaltungstipps

54 Freizeitvergnügen, Ausstellungen,
Konzerte und mehr

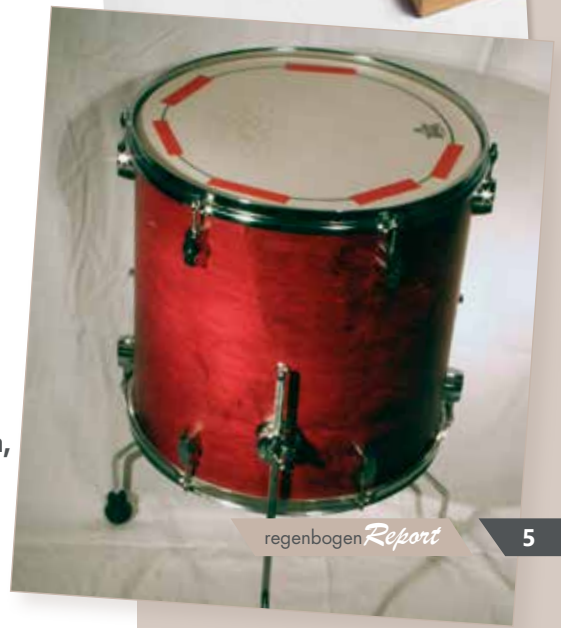


Foto: almos bechtold @ unsplash.com

Titelthema

200 Jahre

Stille Nacht Heilige Nacht

von Gert Stocker

Wohl kein Weihnachtslied ist weltweit so bekannt wie „Stille Nacht! Heilige Nacht!“. Die Übersetzung ins Englische wurde beispielsweise von Harry Belafonte, Elvis Presley, Frank Sinatra, Barbra Streisand, Bing Crosby und Michael Bublé gesungen! Heuer können wir den 200. Geburtstag dieses Welterfolges feiern.
1818 (das Entstehungsjahr dieses Liedes): Eine dramatische Zeit für Deutschland und Österreich. Die napoleonischen Kriege waren erst seit Kurzem vorbei, der Wiener Kongress beschließt 1815 eine politische und geographische Neuordnung Europas.
Im April 1815 bricht auf der Insel Sumbawa in Indonesien der Vulkan Tambora aus. Es ist der verheerendste Ausbruch eines Vulkans seit 20.000 Jahren - deutlich stärker als der Ausbruch des Vesuv 79 n. Chr. (der durch den Untergang von Pompeji berühmt wurde), auch stärker als die Eruption des Krakatau 1883. Das darauffolgende Jahr 1816 wurde außergewöhnlich kalt - das „Jahr ohne Sommer“ im Westen und Süden Europas (auch im Nordosten Amerikas). Klimaforscher führen diese Kälte auch (aber nicht nur) auf den vorhin erwähnten Vulkanausbruch zurück. Dann kamen noch die Folgen der napoleonischen Kriege hinzu. Das Salzburger Land, in dem das Weihnachtslied entstand, war völlig verarmt. Also eine katastrophale Zeit.
Da kann man ein Lied, das Trost spendet, wohl gut gebrauchen. Einige Ausschnitte: „Nur das traute hochheilige Paar. Holder Knabe im lockigen Haar. Schlaf in himmlischer Ruh!“. „Gottes Sohn, o wie lacht Lieb aus Deinem göttlichen Mund. Da schlägt uns die rettende Stund‘. Christ, in Deiner Geburt!“
Der Text stammt vom jungen Priester Joseph Mohr. Er brachte diesen Text am Heiligabend 1818 dem Organisten Franz Xaver Gruber. Er sollte die Melodie dazu beisteuern und machte sich sofort ans Werk. Am gleichen Abend erklingt dann dieses Lied während der Christmette in der Kirche St. Nikola in der Nähe Salzburgs. Mohr singt die Oberstimme und spielt Gitarre, während Gruber die Unterstimme spielt.
Weihnachten 1941. Zweiter Weltkrieg. US-Präsident Franklin D. Roosevelt und der britische Premierminister Winston Chruchill treffen sich und beraten über Hitler und Nazi-Deutschland. Doch dann stimmen sie ein Lied an: „Silent Night“, die englischsprachige Fassung von „Stille Nacht, heilige Nacht“. Nur ein Beispiel von vielen, in denen dieses Lied Trost stiftet. Ein Lied, das vom Salzburger Land in die weite Welt hinausgelangt ist. Nun ist es 200 Jahre alt!

Quelle:
Arte Magazin, Heft Dezember 2018

Meditation und Gebete in Indien und meine innere Balance

von Lysann Krause

Mein indischer Schwiegervater saß jeden Tag in der Früh um fünf Uhr, wenn ich aufstand, in seinem Bett und meditierte, währenddessen meine Schwiegermutter neben ihm betete. Danach servierte ich ihnen ihren Chai mit Keksen. Sie waren 85 Jahre alt und 71 Jahre lang verheiratet. Ich bewunderte sie sehr und die Meditation sowie die innere Ruhe, die mein Schwiegervater ausstrahlte (trotz meiner Lebhaftigkeit), faszinierte mich sehr. Als ich in Indien zum ersten Mal mit 18 Jahren auf Geschäftsreise ging, besuchte ich regelmäßig den Tempel. Für mich war es ein magischer Ort. In Delhi ist es super hektisch, die Straßen voller Menschenmassen, den ganzen Tag hupen Autos, die Straßen sind schwarz vor Schmutz, im Haus trafen im 15-Minuten-Takt ab sieben Uhr Bedienstete und Geschäftspartner ein. Und im Tempel, ist es mitten in Delhi einfach still. Eine riesige Oase der Ruhe und Besinnlichkeit, mitten in Sturm und Drang. Riesige Marmorpaläste, offen, herzlich, achtsam und ohne Bewertung. Wie aus „Aladin und Jasmin“ in Tausend und einer Nacht.
Jeden indischen Tempel betritt man barfuß oder mit Socken. Gebetet wird im Schneidersitz auf dem Boden auf einem Teppich (leider kann er nicht fliegen 😉). Es werden die Augen geschlossen, die Haare werden mit einem edlen farbenfrohen Tuch bedeckt. Überall befinden sich Kerzen und Blumenmeere. Die Gebete werden 24 Stunden vorgesungen. Ich verstand anfangs nichts, schloss meine Augen und begann zu meditieren. Durch die Stimmung und die Achtsamkeit im Miteinander, das Wohlfühlen, gelang es mir, in mir Ruhe und Frieden zu finden und diente meiner Erdung und Erholung. Was mich am Meisten faszinierte, war die Begegnung auf Augenhöhe im Miteinander. Dies war der einzige Ort, an dem sich alle respektvoll aus allen Kasten – egal ob arm oder reich – begegneten und einander unterstützten. Auch Geschäftspartner meditierten gemeinsam mit mir. Dies gab mir die Möglichkeit herauszufinden, wer sie waren. Denn im Tempel darf niemand seine Maske aufsetzen. Dort ist jeder authentisch und einfach im Sein mit sich selbst. Im Tempel wird an Jeden Essen ausgeteilt, rund um die Uhr. Auch die Reichen an die Armen.

Meine Schwiegermutter hat sich sehr dafür engagiert. Für mich war es zum vielen Reisen und Geschäftemachen und den ganzen Familienstreitereien ein toller Ausgleich. Im Modus der Meditation konnte ich den ganzen Trubel gut verarbeiten und Lösungen finden. Meinen inneren Ausgleich bewahren und meine Seele schützen lernen.
Bereits als kleines Kind schloss ich die Augen und besann mich auf meine innere Mitte, wenn meine Eltern mit meinem Bruder stritten, weil er ständig Mist baute.
Letztes Jahr kam ich in eine psychosomatische Klinik. Ich hatte meine Schwiegermutter verloren und viel mitgemacht. Die Familie brach auseinander. Aber ich wollte weiterleben. Nur wie? Was ist mein Lebenssinn? Ich woll-

te meine Wurzeln kennenlernen. Immer funktionieren und nach außen leben (nur geben aber nichts zu bekommen, nichts zu fühlen), das konnte ich nicht mehr. Denn das Leben ist zu kurz. Bevor ich mich jedoch auf diese Reise begeben konnte, musste ich zu Kräften kommen. Meine Seele auftanken, genießen können, mich achten lernen, mir etwas Gutes tun. Denn ich ließ mich sehr ausnutzen.

Nun stand ich das erste Mal in meinem Leben ohne Arbeit da. Krank geschrieben war ich zuvor noch nie.

Und ich hatte Angst vor Kliniken (da ich als Kind in einer Klinik war, wo mich meine Eltern nicht besuchen durften). Freie Zeit hatte ich noch nie zuvor. Aber ich wollte heilen. Als ich in der Klinik aufschlug, stand ich vor einem riesigen Aquarium mit einem künstlichen Riff mit Fische wie beim Tauchen mit meinem Sohn in der Karibik. Ein Klavier stand im Aufenthaltsraum und ich befand mich in einer sehr reizarmen Umgebung. In einer sehr freundlichen und harmonischen Umgebung. Als ich dort saß, kam der Oberarzt an und lächelte. Ich fühlte mich so geerdet.

Und fühlte mich wohl. Es war so besonders und ruhig. Niemand lief im weißen Kittel rum. An der Wand befand sich ein Foto vom türkiesen Wasser eines Pools, in dem sich das Sonnenlicht spiegelte.

Ich rannte zu meinem Vorstellungstermin in der Pflegestation. Schaute sie an und erlebte so etwas noch nie, sie fragten mich was ich für ein Bedürfnis spüre? Ich schaute sie an, ganz ratlos und sagte zu ihnen, ich weiß gar nicht was ein Bedürfnis sei. Und plötzlich ging es um mich! Sie kümmerten sich um mich, wie es noch nie jemand in meinem ganzen Leben für mich tat. Ich bekam einen Plan. Da stand darauf Frühsport oder Meditation. Ich dachte mir, Meditation in einem Raum, wie das wohl sein wird?

Ich langweilte mich anfangs bei diesem Gedanken. Und konnte es mir so gar nicht vorstellen.

Es begann mit einer Einführung in die Meditation.

Ich fühlte mich in der Klinik pudelwohl. Wie im Paradies. Durch die Gänge strömte Klaviermusik, meine Bettnachbarin war nett, das Pädagogische Konzept war offen, individuell gestaltet ohne Druck oder Stress.

Bedürfnisorientiert und Ressourcenorientiert und niemand wurde zu etwas gezwungen. (Es war alles erlaubt, auch einschlafen und schnarchen)

Zur Meditation trafen wir uns vor einem Raum um acht Uhr in der Früh. Vor dem Zimmer ließen wir unsere Hausschuhe in einem Regal stehen und unser Meditationstherapeut öffnete uns seinen Raum. Es befand sich in der Mitte ein runder Teppich. Wir holten uns jeder ein Meditationskissen und setzten uns im Kreis um den Teppich herum - auf das Kissen im Schneidersitz. In die Mitte wurde eine große Kupferschale gestellt, mit einer großen Kerze darauf. Vor sich stellte er eine Klangschale. Der Therapeut zündete die Kerze an. Es war sehr ruhig und unser Therapeut hatte eine sehr ruhige Stimme. Seine Erfahrung spürte ich sofort.

Er sagte: „Nach dem Gong schließen wir die Augen. Wer sie zwischendurch öffnen möchte, kann das gerne tun."

Ich fühlte mich sehr wohl und war sehr neugierig. Die Kerzenflamme hat etwas sehr Heimisches. Er schlug den Gong und ich schloss die Augen. Der Gong hallte in den Ohren nach. Und der Therapeut führte uns in unser Inneres, indem er uns im Inneren begleitete. Erst bemerkte ich, wie ich ruhiger wurde, wie ich alle Geräusche wahrnehme, die Vögel draußen singen, die Glocke der Kuh höre oder auch Gespräche der Menschen im Außen, Husten einer Mitpatientin im Raum. Alles sprach der Therapeut an, das gab mir Sicherheit.

Er leitete uns zum Spüren in uns hinein, indem wir Gedanken kommen und gehen lassen wie eine Wolke am Himmel, das war gar nicht einfach. Denn meine Gedanken rannten wie ein Marathon.

Ich konzentrierte mich sehr stark darauf, dem Sturm in mir und trotzdem den Worten des Therapeuten zuzuhören. Es war total spannend, aber es bedarf auch viel Disziplin. Ich liebe Herausforderungen. Und am Morgen noch

einmal die Augen schließen zu dürfen, das war wundervoll.
Ich besann mich auf meinen Atem. Und gelangte dadurch weiter in meine Tiefe hinein. Am Ende wurden die Gedanken langsamer und mein Körper entspannter. Ich lernte durch die Häufigkeit und Übung der Meditation das Loslassen und den Genuss der Ruhe in mir kennen. In Stille zu Meditieren, machte mir anfangs Angst. Aber das gemeinsame Meditieren und es zu versuchen nichts zu bewerten, half mir und machte mir Mut. Nach und nach wurde es zum Ritual und machte Spaß.
Es half mir dabei, zu lernen, mit mir alleine zu sein. Wir meditierten in einer kleinen Gruppe sogar manchmal bei Sonnenuntergang und im Pyjama in der Klinik unter dem Dach. Das Tolle an der Meditation ist, dass es meiner Seele zum Baumeln hilft und somit zur Heilung. Manchmal erlange ich durch das Meditieren sogar danach Erkenntnisse.
Ich habe das Meditieren geübt. Und nach einem Jahr stellte ich fest, dass ich ganz plötzlich beim Meditieren gar keine Gedanken mehr habe, sondern im Sein angelangt bin. Ich spüre mich und meinen Atem und kann meine Sinnesorgane steuern. Bei mir bleiben und bin 20 Minuten in meiner Mitte. Danach viel konzentrierter, tanke Energie und spüre Zufriedenheit. Ich meditiere mittlerweile in der U-Bahn, in der Natur und kann im Alltag besser mit Stress umgehen. Ich kann immer und überall meditieren und bereite mich so auch auf Meetings vor und halte mich in Balance. Ich gehe achtsamer mit mir und meinen Mitmenschen um.
Ich bringe das Fühlen mit dem Denken ins Gleichgewicht. In der Meditation entspannt sich mein Körper so sehr, dass ich die Kontrolle abgeben kann. Körper, Seele und Geist sind eins.
Es tut unheimlich gut und ist wie Urlaub. Das bedeutet für mich, Genuss ist alltäglich.
Ich gelange so immer tiefer in mein Herz und zu mir selbst.
Früher bin ich zum Tauchen geflogen, um Ruhe und Schwerelosigkeit und Leichtigkeit empfinden zu dürfen. Weil ich das Leben so was von satthatte.
Es wurde mir alles zu viel.
Heute habe ich diese Möglichkeit, durch Therapie, Durchhaltevermögen und Meditation und durch achtsame Bewegung in der Natur dies finden zu dürfen. Dafür bin ich unheimlich dankbar.
Ich habe vorher vieles im Außen gesucht und meine Zufriedenheit nicht erlangen können. Denn der größte Schatz befindet sich tief in meinem Inneren. Die Liebe, die Hoffnung, die Wahrheit.
Durch Hinschauen gelange ich an meine bunte Vielfältigkeit und somit erlange ich ein blühendes Leben, indem ich von innen nach außen lebe.
Und gut auf mich aufpassen lerne.

Meditation nimmt als Erfahrungs- und Lebensform in vielen Kulturen und Religionen einen wichtigen Raum ein. Im Buddhismus, Hinduismus und Jainismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung oder das Erreichen des Nirwana. In christlichen, islamischen und jüdischen Traditionen ist das höchste Ziel der meditativen Praxis das unmittelbare Erfahren des Göttlichen. Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. In westlichen Ländern wird die Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert. Im älteren deutschen Sprachgebrauch bezeichnet „Meditation“ einfach ein Nachdenken über ein Thema oder die Resultate dieses Denkprozesses. Meditative Praktiken sind ein wesentlicher Bestandteil vieler Religionen. Ihr Spektrum ist weit gespannt.

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Meditation

Fotos: Lysann Krause

Weihnachtliche Wiederholung

Alle Jahre wieder … Ja und warum? Bestimmt nicht für den Kick für den Augenblick. Zieht sich doch Weihnachten im Vergleich zu den anderen jährlich wiederkehrenden Highlights wie Geburtstag, Sylvester, Ostern, etc. ganz schön hin.
Sicherlich ist dies aus verschiedenen Sichtweisen her zu erklären. Allem voran natürlich aus religiöser Sicht. Aber, ob die christliche Religion sich in heutigen Zeiten als Alleinstellungsmerkmal für den einschlagenden Erfolg des Kassenschlagers „Weihnachten“ – also aktuell „Weihnachten 2018“ in den Vordergrund stellen darf? Ich denke nicht.
Denn Weihnachten ist viel mehr als Krippenspiel, Entenbrust und Geschenkpapier.
Weihnachten erleben alle – egal welche Religion – egal ob überhaupt eine Religion – egal, ob sie wollen, oder nicht.
Und da ist der Punkt. Wir werden weit vor der eigentlichen Weihnachtszeit auf den glitzernden Jahresabschluss unterm Stern von Bethlehem eingeschworen.
Weihnachtsdeko, Weihnachtslieder, Weihnachtsduft und Weihnachtsmänner. Obwohl, wie so oft, es die „Weihnachtsfrauen“ sind, die Plätzchen backen, die Geschenke besorgen, den Baum schmücken und das zu Hause in ein kuscheliges Weihnachts-Wonderland verwandeln. Ist zwar gender – ist aber.
Nun gut, aber jetzt zu den Ritualen. Viele, vielleicht sogar alle Rituale der Weihnachtszeit haben ihrer Wurzeln in den Generationen vor unserer Zeit.
Zu Zeiten als man sich noch eher am Jahreskreislauf orientierte, als am Akkustand des Tablets, oder an Zeiten, wo man Rohstoffe noch selbst verarbeitet hat. Heute würden manche am liebsten das fair trade T-Shirt mit Ettikett nach außen tragen.
Alles, was früher das Tun und Unterlassen, das Schaffen und Ruhen bestimmte, erfolgte im Einklang mit der Natur. Wobei der Mensch sich selbst vielleicht sogar bewusster wahrgenommen hat, als heute. Früher wurde zu Bett gegangen, wenn es selbst neben dem Ofen kalt wurde. Heute sind wir smart mit der Zentralheizung vernetzt und können spontan reagieren.
Und? Bringt´s was?
Heute können wir zu jeder Uhrzeit Lieferando kontaktieren?
Und? Bringt´s was?
Heute können wir online alles shoppen.
Und? Bringt´s was?
Heute stehen Nährwertangaben sogar auf Süßigkeiten. Und? Bringt´s was?
Heute können wir Netflixen, was wir wollen. Und? Was bringt´s.
Es bringt uns Unabhängigkeit. Endlich sind wir frei von Programmzeitschriften und auferlegten Fernsehwünschen. Und was machen wir dann zu Weihnachten? Wir suchen den Kontakt zu den alten, analogen, brachialen Ritualen.
Wir backen Plätzchen, holen die Natur – das ist das grüne Zeug aus der Landschaft, wo keine richtige Straße reinführt, so Navi-Irrwege.
Diese Gebiete nenn man Wald – nur so nebenbei. Naja, auf alle Fälle von dort holen wir uns dann das Grün ins Haus. Und irgendwie finden wir Band Aid „Do they know ist christmastime at all“ immer wieder geil. Wer dann noch mit „Last christmas“ nachlegt, tja, den hat´s wieder voll erwischt.
Ich denke abschließend, dass wir alle Rituale lieben und brauchen, weil sie uns Sicherheit und Geborgenheit vermitteln. Rituale kann ich überall hin mitnehmen. Dann kann ich überall in einem Zu Hause Wurzeln schlagen und meinen Platz finden.
Rituale entspannen. Ich muss mich nicht zeitgemäß permanent auf Neues einlassen. Ich weiß ja, was kommt. Und noch besser, ich kann mitmachen. Ich weiß ja worum es geht. Ich bin ein Teil des Ganzen. Und wenn man das Ganze wieder teilt, dann ist das Austeilen der Geschenke ein Weitergeben, von dem, was man bekommt.

Allen eine schöne Zeit, eine schöne Weihnachtszeit.
HG

WG Tag und Nacht
Sophias Mittwoch

Von Sophia (15)

6.30 Uhr. Der Wecker klingelt. Nicht schon wieder aufstehen! Ich drehe mich wieder um. 15 Minuten gehen noch … nein, sonst muss ich mich wieder so abhetzen, s***** Arbeit Mit viel murren stehe ich dann doch auf und ziehe mich um. Weiße Hose und rotes Shirt, wie jeden Mittwoch. Zu meiner Morgenroutine gehört nach dem umziehen die Toilette. Mein Blick schweift nach rechts zur Dienstplantafel. Nicht schon wieder die Strumpfhose, und die Kappi ist auch dabei … Nachtdienst hat … wirklich? Der Rock. Seufzend gehe ich ins Bad. Was die Strumpfhose, die Kappi und den Rock betrifft erkläre ich euch jetzt:
Ein jeder Betreuer hat ein Symbol. Die Gruppenleiterin beispielsweise ist die Strumpfhose. Warum die Strumpfhose? Naja, wenn man jeden Tag eine trägt, dann ist das wohl ein Markenzeichen.
Zurück zur alltäglichen Routine. Mit allem fertig, begebe ich mich zum Büro, um mich abzumelden und in die Arbeit zu fahren. Im ambulanten Pflegedienst ist recht viel los. Andauernd höre ich meinen Namen rufen: „Sophia hier, Sophia da“… ich kann euch sagen, mich nervt das. Aber auch die Arbeit geht schnell vorbei und ich fahre zurück zur WG. Ich klingel und warte – vermutlich wieder gruppenübergreifende Übergabe um 11:15 Uhr. Mach doch auf! Genervt, da es mir zu lange dauert, klingel ich bei Gruppe 1, welche mir die Türe öffnet. Mit derselben Laune gehe ich die Treppen nach oben, in die Gruppe hinein und auf dem Weg zum Büro, um mich bei der guten alten Strumpfhose anzumelden. Meine Tasche werfe ich auf mein Bett und beginne den Tisch zu decken. Immer muss ich den Tisch decken, dass ja die anderen nichts machen müssen … war irgendwie klar. Das Essen auf den Tisch gestellt, beginnen wir mit dem Mittagsessen. Wie jeden Tag um 13:30 Uhr. Am Mittagstisch quatschen alle über ihren bisherigen Tag. Wir alle wünschen uns, dass es nie kommen würde, aber es taucht immer auf und raubt uns oft den letzten Nerv. Die HAUSAUFGABENZEIT! Stellt euch vor wie Blitze darüber zucken und man den Donner im Hintergrund hört. In dieser Zeit, welche eine Stunde dauert, müssen alle etwas für die Schule beitragen. Hallo? Ich. Habe. Nie. Etwas. Auf. Wie jedes Mal nehme ich einen Manga zur Hand und lese diesen in der Zeit. Nebenbei höre ich etwas Musik. Als die besagte Hausaufgabenzeit vorbei ist, begeben sich die meisten nach draußen, um ihr Taschengeld auszugeben oder WLAN zu schnorren. Endlich wieder etwas ruhiger hier drin … Warte, heute ist Mittwoch …Wäsche machen. Mit einem lauten Seufzen mache ich mit der Kappi die Wäsche und widme mich meiner Freizeit. Am Abend stelle ich jedoch fest, dass ich den allseits beliebten Dienst habe: Mülldienst? Ach, komm schon! Das Abendessen rückt näher, welches immer um 18:30 Uhr beginnt. Auch hier ratschen alle wieder wild durcheinander oder essen wie ein Mähdrescher. Jetzt oder nie! Ich laufe in mein Zimmer und verkrümel mich auf mein Bett. Vielleicht fällt es ihnen ja nicht auf! Pech gehabt. Der Rock kommt nach der Übergabe (zu erkennen am umgedrehten Einhorn-Übergabeschild an der Bürotür) zu mir und erinnert mich an meinen Dienst, den ich wohl oder übel erledigen muss. Mit dem Betreuer an meiner Seite mache ich den Müll und nehme gleich, auf dem Weg liegend, meine Wäsche mit. Oben schnaufend angekommen, begebe ich mich in mein Zimmer, um meine Wäsche in den Schrank zu räumen. Warum müssen wir nur so weit oben leben?! Es wird später und die ersten legen sich in ihre Betten. Ich nutze diese Gelegenheit, um zum Büro zu flitzen. Klopfen – warten. Wie immer. Doch in wenigen Sekunden ertönt das höfliche „Herein“ des Rocks und lädt mich auf meine Stufe im Büro ein, denn jetzt ist es Zeit für das beste am Tag. Das Bonussystem. Dieses System beinhaltet zehn

Aufgaben, die man am Tag erfüllen kann. Auf jede dieser Aufgaben gibt es Punkte. Beispielsweise bei mir sind die Aufgaben:

„Mindestens 1 Liter trinken“ (da ich sehr wenig trinke und mich so daran erinnert), „Motivation für etwas aufzeigen“ (z.B.: ein Bild malen, Häkeln usw.), „30 Minuten Zeit für mich selbst“, „Erledigen der Aufgaben“ (Zimmerordnung und Körperhygiene), „Dienste erledigen“ (z.B.: Heute den Mülldienst), „Freiwillige Aufgaben“ (z.B.: heute für das Mittagessen den Tisch decken), „Einmal am Tag Obst oder Gemüse essen“, „Umgang mit Medien“ (z.B.: Zimmerlautstärke) und zu guter Letzt „Feedback Selbst- und Fremdeinschätzung“ (Man spricht über seinen Tag und wie man sich an dem Tag fand, wie der Betreuer dich/mich eingeschätzt hat, Lob oder Kritik.)

Wenn man das jeden Tag macht, bekommt man 70 Punkte oder mehr in der Woche. Diese sogenannten Bonussystempunkte kann man vielseitig nutzen, zum Beispiel: 30 Minuten länger Medienzeit (60 Punkte) oder über das Abendessen rausgehen / sich befreien lassen (180 Punkte).

Ein letztes Mal „Gute Nacht“ zum Rock und auch ich lege mich in mein Bett. Anstrengender Mittwoch und morgen ist auch noch Donnerstag! Aber langsam habe ich die Routine ja raus.

Sudoku, schwer

		1		9	7	8		
4			2					7
		2			4	9		3
				7	3			1
3		6				2		
			1		2			6
	9	8					3	
2				3	6			
	6		8			7		9

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

Die Lösung finden Sie auf Seite 24.

Ritual am Schluss der Kunsttherapiestunde

von Maike (Kunsttherapeutin) und Marie (12, fast 13 Jahre)

Marie erzählt:
„Am Ende der Stunde hängen wir mein Kunstwerk auf und Maike darf dazu Fragen stellen. Die Antworten bringen uns auf eine Spur zu meinem Bild und zu mir."

- Was denkst du, wenn du dein Bild jetzt so siehst?
- Wie bist du auf die Idee zu diesem Bild gekommen?
- Wem würde dein Bild am besten gefallen?
- Was ist dir gut gelungen?
- Gibt es auch etwas, was schwierig war?
- Was hast du heute für dich geschafft?

Maike: „Was gefällt dir an diesem Ritual?"
Marie: „Wir nehmen uns richtig Zeit für meine Kunst. Jemand kann in meine kreative Welt kommen, wir entdecken immer neues in meinen Bildern."
Maike: „Und wie ist deine kreative Welt?"
Marie: „Kreativ und künstlerisch, voller Farben, geschmackvoll und einzigartig!"
Maike: „Was bedeutet dir überhaupt, kreativ zu sein?"
Marie: „Gefühle rauslassen und ausleben, Sorgen vergessen, ablenken … Ich kann alles rauslassen: Sorgen, Probleme, Streit … Und: glücklich sein, Freude, schöne Erinnerungen!"
Maries Spezialität sind Spritzbilder, mit Fingern und Händen auf großen Formaten. Dabei hört sie gerne Musik und tanzt.
Kreativ mit allen Sinnen!

Abendrituale Gruppe 1

von den Kollegen der Gruppe gemeinsam

Rituale sind wiederkehrende Handlungen, die dem Einzelnen Struktur im Alltag geben.
Vielen Kindern fällt es schwer, vom spannenden Tag Abschied zu nehmen. Damit sich bei den jungen Bewohnern die Routine einstellt, ist es wichtig, dass jeden Abend die gleiche Reihenfolge zur möglichst gleichen Zeit abläuft. Das gibt den Kindern Orientierung und Sicherheit und schafft eine ruhige Atmosphäre.
Die Routine beginnt bereits um 18 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen. Hier haben alle noch die Möglichkeit vom Tag zu erzählen. Nach dem Abendessen erledigen einzelne Kinder Dienste, wie z.B. den Tisch abzuräumen. Danach geht es zum Zähneputzen und der Schlafanzug wird angezogen. Sobald die einzelnen Schritte ausgeführt wurden, bleibt noch ein wenig gemeinsame Zeit im Wohnzimmer, um zu spielen. Zwischen 19:00 und 19:15 Uhr gibt es täglich eine Übergabe-Zeit: Der Nachtdienst kommt und der Tagdienst berichtet in Kurzform über jedes einzelne Kind vom Tag. In dieser Zeit befinden sich alle Kinder in ihren jeweiligen Zimmern. Sie können sich aussuchen, ob sie lieber mit ihrem Zimmergenossen spielen möchten oder alleine für sich eine Beschäftigung suchen. Jetzt folgen je nach Alter Zimmerzeiten (ZZ) und Lichtauszeiten (LAZ). Während der ZZ kommen die Kinder zur Ruhe.
Die Gute-Nacht-Geschichte ist ein Klassiker, um den Tag abzuschließen. Andere lieben es, wenn sie ein Hörspiel einlegen dürfen. Einige möchten lieber für sich sein und lesen beispielsweise selbst ein Buch. Für manche Kinder ist es wichtig, dass sie in der ZZ noch einmal mit dem Betreuer sprechen können. Solche speziellen Zeiten werden dann, wenn Bedarf ist, festgelegt. Dieser beständige Ablauf kann dabei helfen, die nötige Ruhe zu finden und damit besser einschlafen zu können.
Zur LAZ geht der Betreuer zu jedem Kind und wünscht eine gute Nacht. Für alle hat er noch ein liebes Wort, damit jeder mit einem positiven Gefühl einschlafen kann.
Es ist wichtig, eine Regelmäßigkeit herzustellen, denn die macht den abendlichen Ablauf vorhersehbar und vertraut für das Kind.

Kinder- und Jugendhilfe

Weihnachten in der Kinder- und Jugendhilfe

von Carolin Obinger

Die Weihnachtszeit ist die schönste Zeit im Jahr. So heißt es landläufig, auf jeden Fall aber in der Werbung und in schnulzigen Filmen. Es wird dunkel, man kann sich bereits um 17 Uhr am Glühweinstandtreffen, man freut sich auf die Familie und der ein oder andere auf Geschenke kaufen. Gut, bei 20 Grad Anfang November kommt einem eher der Grillabend oder die Planung des nächsten Sommerurlaubes in den Sinn und Weihnachten kann dieses Jahr eventuell in Flip-Flops gefeiert werden.
Trotzdem spürt man bereits unter den Kindern und Jugendlichen, das Weihnachten näher rückt. Für viele ist gerade die Vorweihnachtszeit mit viel emotionalem Stress Verbunden, Erwartungen an die Eltern oder Bezugspersonen steigen und der Druck auf die Kinder und Jugendlichen, dass sie die Erwartungen der Eltern erfüllen müssen, steigt ebenfalls. Erfahrungsgemäß ist die Vorweihnachtszeit in der Kinder- und Jugendhilfe die stressigste Zeit im Jahr, mit vielen Konflikten und vielen Situationen, die emotional explodieren.
Gerade in dieser Zeit ist es für uns besonders wichtig, mit Ritualen in der Kinder- und Jugendhilfe einen Rahmen zu schaffen, der den Kindern etwas Halt in dieser emotional so aufgeladenen Zeit gibt.
Dazu haben sich in den letzten drei Jahren bereits die ersten entwickelt, die von Kindern und Jugendlichen, die schon länger hier sind, dann auch eingefordert werden.
Bereits Anfang November werden in allen Gruppen die Wichtel gezogen. Hierbei beteiligen sich alle Mitarbeiter einer Gruppe, ebenso wie Fachdienste Hausfrauen und Leitung. In einigen Gruppen wird dann am Buß- und Bettag mit dem Plätzchenbacken gestartet. Die dort gebackenen Plätzchen werden bis zum 1. Dezember aber noch im Büro verwahrt. Im letzten Team vor der Weihnachtszeit werden die Adventskalender für die Kinder gebastelt, die dann in jedem einzelnen Zimmer aufgehängt werden. In einigen Gruppen wird nun jeden Tag eine kleine Geschichte vorgelesen, andere treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Punsch trinken und ratschen. Der Weihnachtsbaum wird gemeinsam mit den Kindern ausgesucht. In einer Gruppe darf sich jedes Jahr jedes Kind eine Kugel aussuchen, die dann an eben jenem Weihnachtsbaum aufgehängt wird, gemeinsam mit den Kugeln der letzten Jahre.
An den Gruppenweihnachtsfeiern selbst kochen unsere Hausfrauen wie immer meisterlich auf und nach dem gemeinsamen Essen und einer Weihnachtsgeschichte gibt es die Bescherung. Wir versuchen, uns viel Zeit zu nehmen, um durchzuatmen, den Kindern Raum zu geben und von der „besinnlichen Zeit“ etwas zu haben.
Zu ihren Heimfahrten schicken wir unsere Kinder und Jugendlichen dann mit den Geschenken, die wir in der Vorweihnachtszeit gebastelt haben nach Hause. Bei vielen ist die Anspannung zu merken, die großen Erwartungshaltungen, aber auch die Freude, dieses Fest dann noch mit der Familie feiern zu können. Wir wünschen allen Mitarbeitern und Klienten eine ruhige Adventszeit und ein frohes Weihnachtsfest.

Rätselauflösung

6	5	1	3	9	7	8	4	2
4	3	9	2	6	8	5	1	7
8	7	2	5	1	4	9	6	3
9	2	5	6	7	3	4	8	1
3	1	6	4	8	9	2	7	5
7	8	4	1	5	2	3	9	6
1	9	8	7	2	5	6	3	4
2	4	7	9	3	6	1	5	8
5	6	3	8	4	1	7	2	9

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

Wizard

von Thomas Riek und Stephan Wimmer

Kartenspiel

Von Narren und Zauberern

„Jetzt hast Du mich wieder kaputt gemacht !!“. So oder so ähnlich klingt es durch die Tagesstätte, wenn sich wieder eine Wizard-Runde gefunden hat. Wizard ist, ähnlich wie Schafkopf oder Skat, ein Stichspiel für drei bis sechs Spieler. Es gibt 60 Karten, davon 52 Karten mit den Werten 1 bis 13 in den Farben Blau, Grün, Rot und Gelb sowie vier Narren und vier Zauberer. Das Spiel wird in mehreren Runden gespielt, wobei sich in jeder Runde die Anzahl der Karten, die jeder Spieler erhält, um eins erhöht. Nachdem die Karten ausgeteilt wurden, wird die oberste der verbleibenden Karten umgedreht. Sie bestimmt die Trumpffarbe. Nun muss jeder Spieler schätzen, wie viele Stiche er in dieser Runde machen wird. Dabei sind Zauberer die Karten mit dem höchsten Wert, gefolgt von Karten der Trumpffarbe und dann die Karten mit den restlichen Farben. Narren haben den niedrigsten Wert und stechen nie. Jeder Spieler spielt für sich. Die Schätzung eines jeden Spieler wird notiert und nach der Runde mit den tatsächlich gemachten Stichen verglichen. Für jede richtige Schätzung gibt es Pluspunkte, liegt die Schätzung daneben, werden Punkte abgezogen. Der Spieler der zum Schluss die meisten Punkte für sich verbuchen kann, hat gewonnen.
Wizard ist ein sehr unterhaltsames und spannendes Spiel für den kleinen Geldbeutel (ca. 7-8 Euro). Das Spiel dauert, je nach Anzahl der Spieler zwischen 30 und 75 Minuten (je mehr Spieler desto kürzer). Obwohl für 3-6 Spieler ausgelegt, spielt es sich zu viert oder fünft am Besten. Die Regeln sind relativ einfach, trotzdem dauert es einige Zeit, bis man die grundlegenden Strategien verinnerlicht hat. Glück und strategisches Geschick werden zu gleichen Teilen benötigt (bei schlechten Karten nutzt die beste Strategie nix 😉). Der Suchtfaktor ist hoch und Langzeitspielspaß garantiert. Wir können dieses Spiel nur empfehlen und vergeben fünf von fünf Sternen.

Spieletipp

Foto:
Pbroks13, Wikimedia, File: Drum_set.svg

100 Jahre Schlagzeug

Über die Geschichte des Trommelns

von Gert Stocker

Im Jahre 1918 stellte die amerikanische Firma Ludwig & Ludwig Drum Company (1909 in Chicago gegründet) eine echte Neuheit vor: Das erste komplette Drum Set, eine Anordnung von mehreren unterschiedlichen Trommeln, so dass sie von einem Schlagzeuger leicht erreichbar und gut bespielbar waren. Wir können daher heuer das 100jährige Bestehen des Schlagzeugs feiern!

Das Trommeln selbst hat eine Jahrtausende alte Tradition: Bei einer Ausstellung über Pompeji (im Jahr 79 n. Chr. nach einem Ausbruch des Vesuv verschüttet) war deutlich eine Frau mit einer Rahmentrommel zu erkennen. Aber auch in der Musik der Mittelalterszene kommen Trommeln verschiedener Bauart und Größe vor, auch Perkussionsinstrumente wie beispielsweise Tambourine und Schellenkränze. Durch die Kreuzzüge kamen schon Schnarrtrommeln (später „Kleine Trommeln“ genannt) und Pauken aus dem Osmanischen Reich nach Europa. Im 16. Jahrhundert gab es die Türkenkriege, welche die Cymbals und die Basstrommel nach Europa brachten. In der Mitte des 19. Jahrhunderts wurde New Orleans in vieler Hinsicht für die Musik wichtig. Die Sklaven, die aus Westindien oder Afrika kamen, brachten ihre eigenen, selbstgefertigten Musikinstrumente mit, beispielsweise Waschbrett, Pfannen, Töpfe und Müllbehälter. Wenn ein Waschbrett die Musik etwas dominierte, nannte man dies „Skiffle“ und die Band eine Skiffle-Band. Natürlich spielte die Musik der französischen

und spanischen Eroberer ebenfalls eine wichtige Rolle, etwa in der Militärmusik. Aus dieser Mischung entstanden zum Beispiel Ragtime- und Skiffle-Bands. Im Jahr 1865 wurde der Amerikanische Bürgerkrieg beendet. Militärmusiker wurden nun kaum mehr gebraucht. Viele gerieten in eine Armut und gaben ihre Instrumente für wenig Geld ab, auch an Pfandhäuser.

Zu diesen geringen Preisen konnten sich nun arme Schwarze auch selber Musikinstrumente kaufen. Das Spielen brachten sie sich selbst bei. Es entstanden Bands und Orchester, die oft auch während des Spielens marschierten. Unter diesen Musikern befanden sich auch zwei oder drei Trommler.
Im Fall von zwei Trommlern bediente einer die Große Trommel und die Cymbals gleichzeitig, indem ein Cymbal auf der Großen Trommel montiert wurde. Dieser Trommler hielt dann in einer Hand den Schlägel für die Trommel und in der anderen das zweite Cymbal. Waren drei Trommler zugegen, spielte einer die große Trommel, ein zweiter die Cymbal und ein dritter die Kleine Trommel.
Die Musikgruppen begannen im späten 19. Jahrhundert damit, auch auf Tanzabenden, in Kneipen, Bordellen und auch auf Flussdampfern zu spielen. Einige Bands lebten nur von solchen Veranstaltungen. Aus Kostengründen beschäftigten sie dann nur noch einen Trommler.
Die Basstrommel, nun auch als Große Trommel bezeichnet, die an ihr befestigten Cymbals, und die Kleine Trommel wurden in einer bestimmten Weise aufgestellt. Viele Schlagzeuger wollten die Kleine Trommel mit beiden Händen bespielen. Die Große Trommel musste dann mit den Füßen bedient werden (mit Fußpedalen).

Foto:
Stephan Czuatis, Wikimedia, File: 2006-07-06_tom.jpg

Eine innovative Firma: Ludwig & Ludwig Drum Company

Diese amerikanische Firma wurde 1909 von den zwei Söhnen des deutschen Einwanderers William F. Ludwig senior gegründet. Ein verbessertes Fußpedal für die Große Trommel war die erste Neuerung dieses Unternehmens. Man konnte nun schneller spielen - bei gleicher Lautstärke wie früher. 1916 wurde auch eine Pauke entwickelt. Bald stellten sie auch Banjos her, allerdings ein Verlustgeschäft.
Die großen Probleme der Weltwirtschaftskrise führten dazu, dass die Firma von C. G. Conn übernommen wurde. William F. Ludwig junior gegründete 1937 das Unternehmen W. F. L. Drum Company. 1955 konnte er Ludwig & Ludwig von C. G. Conn zurückkaufen. Daraufhin wurde die Firma in Ludwig Drum Company umbenannt.
Ringo Starr, der Schlagzeuger der Beatles, spielte auf einem Drum Set der Firma Ludwig Drum Company. Dadurch wurde das Unternehmen weltweit bekannt. Andere Bands, die ebenfalls erfolgshungrig waren, wollten ein Schlagzeug dieser Firma verwenden. Es ergab sich ein Multiplikatoreffekt. Immer mehr Drum Sets dieser Firma wurden verkauft - die Firma wurde immer noch berühmter und erfolgreicher.

Ridebecken

Snares von Ludwig sind bis heute legendär. Das Modell “Supraphonic” wurde von solchen Schlagzeug-Legenden in der Rock- bzw. Hardrock-Musik eingesetzt wie (nach dem Band-Namen geordnet): Camine Appice (Beck, Bogert & Appice, Rod Stewart), Bernd Noske (Birth Control), Karen Carpenter (Carpenters), Ginger Baker (Cream), Ian Paice (Deep Purple), Bela B (Die Ärzte), Carl Palmer (Emerson, Lake and Palmer), Cesar Zuiderwijk (Golden Earring), Tré Cool (Green Day), Eric Carr (Kiss), John Bonham (Led Zeppelin), Nick Mason (Pink Floyd), Roger Taylor (Queen), Cozy Powell (Rainbow, Black Sabbath, Jeff Beck Group), Steve Gadd (Return to Forever, Steely Dan, The Crusaders, Weather Report u.v.a.), Herman Rarebell (Scorpions), Vinnie Colaiuta

Foto:
Miheh0303, Wikimedia, File: Zildjian-Ride.jpg by Michael H.

(Sting, Herbie Hancock, Jeff Beck u.v.a.), John Densmore (The Doors), Stewart Copeland (The Police) und Brian Bennett (The Shadows). Einer der wichtigsten Jazz-Schlagzeuger aller Zeiten, Buddy Rich, spielte ebenfalls auf dem Modell „Supraphonic“ von Ludwig.

Das erste komplette Schlagzeug

Ich konnte leider nicht feststellen, aus welchen Instrumenten das erste Drum Set bestand. Zumindest war eine Große Trommel, eine Kleine Trommel und (wenigstens) ein Cymbal dabei. Hi-Hats wurden anscheinend erst später eingeführt. Der heutige Standard-Aufbau enthält eine Große Trommel, eine Kleine Trommel, eine oder mehrere Hi-Hats, eine oder mehrere Tomtoms, eine sogenannte Floortom und ein oder mehrere Ridebecken.
Das wichtigste Instrument eines Schlagzeugs (laut Wikipedia) ist die Kleine Trommel, die auch „Snare“ oder „Snare Drum“ genannt wird. Wenn ein Schlagzeuger beispielsweise einen Trommelwirbel spielt, geschieht dies entweder auf der Snare oder auf der Hi-Hat. Der Kessel einer Snare besteht entweder aus Holz oder aus Metall. Eine Snare ist sowohl auf der oberen Seite wie auch auf der unteren Seite mit einem Fell bespannt. An der oberen Seite befindet sich das Schlagfell, an der unteren Seite das deutlich dünnere Resonanzfell.
An der Außenseite sind parallel gespannte Drähte befestigt. Bei einem Schlag auf das Schlagfell werden diese Drähte in Schwingung versetzt.
Diese wiederum erzeugen eine Schwingung des Resonanzfells. Bei einem Trommelwirbel entsteht ein dichter und voller Klang. Die Felle haben meistens einen Durchmesser von 14 Zoll (1 Zoll = 2,54 cm).

Auch die Große Trommel (auch Bassdrum genannt) ist ein wichtiger Bestandteil eines Drum Sets. Sie wird mit einem Fußpedal bedient. Es gibt auch die Möglichkeit, mit einem Doppelpedal zu spielen. Dies ermöglicht das Spielen auf einer Trommel mit beiden Füßen. Eine typische Bassdrum besitzt einen Felldurchmesser von 16 bis 26 Zoll.
Eine Hi-Hat ist ein interessantes Instrument. Zwei Becken werden horizontal übereinander auf einem Ständer mit Pedal montiert. Eine Hi-Hat kann drei Zustände besitzen: geschlossen, halboffen oder offen. Jeder dieser Zustände erzeugt andere Töne, wenn mit einem Stick angeschlagen wird. Außerdem erzeugt das Schließen einer Hi-Hat wiederum einen anderen Ton. Meist wird ein durchgehender Puls oder feste rhythmische Figuren (sogenannte „Patterns“) auf einer Hi-Hat gespielt.

Das Ride-Becken (engl. „ride cymbal“) kann vom Material sehr unterschiedlich sein. Wird die Kuppe angespielt, so ertönt ein heller und klarer glockenartiger Ton. Wird hingegen der Rand angespielt, so werden mehr Obertöne erzeugt - Das Becken kann sich aufschaukeln. Wie bei einer Hi-Hat wird meist ein durchgehender Puls gespielt oder es werden feste rhythmische Figuren erzeugt.
Tomtoms sind zylindrische Trommeln mit Eigenschaften, die sie sowohl von Großen wie auch von Kleinen Trommeln unterscheiden. Man unterscheidet dabei:

- Hängetoms, die in einer hängenden Weise montiert werden
- Concert-Toms, die nicht mit Resonanzfellen bestückt sind
- Standtoms (engl. „floortoms“), die auf drei höhenjustierbaren Standfüßen stehen
- Rototoms, die über keinen Kessel verfügen

Man kann auch mehrere Hängetoms gemeinsam an einem Gestell (engl. „rack“) platzsparend befestigen. Man spricht dann von Rack Toms.
Wir empfinden das Schlagzeug als etwas Typisches für die Pop- und Rockmusik. Aber 1918, als das erste Drum Set vorgestellt wurde, gab es noch keine Pop- oder Rockmusik wie heute.
Ein ähnliches Phänomen gibt es auch für die E-Gitarre: Auch dieses Musikinstrument verbinden wir mit der Rock- und Popmusik. Aber es ist aus dem Bedürfnis von Jazz-Gitarristen entstanden, mit einer Gitarre mit der Lautstärke von Blasinstrumenten wie Trompete, Posaune und Saxophon mithalten zu können. In den 30iger Jahren kamen die ersten E-Gitarren auf den Markt. Der Erste, der die neuen Möglichkeiten dieses Instrumentes auszuschöpfen versuchte, war der Jazz-Gitarrist Charlie Christian. Wie gesagt: von Rock oder Pop noch keine Spur!
Hätten Sie vermutet, dass man soviel zum Thema Schlagzeug schreiben kann?

Quellen: Wikipedia,
https://www.sticks.de/stories/die-geschichte-des-schlagzeugs/

Foto: Stephan Czuratis, Wikimedia, File:2006-07-06_hihat2.jpg

Teekulturen und Zeremonien

von Thomas Riek

Tee stammt ursprünglich aus Asien und kam Anfang des 17. Jahrhunderts nach Europa. Zunächst in die Niederlande und später auch nach England. Im Jahr 1717 wurde in London das erste Teegeschäft eröffnet. Mitte des 17. Jahrhunderts kam der Tee auch nach Ostfriesland, wo sich eine eigene Teekultur entwickelte. 1743 wurde in Hannover das erste deutsche Teegeschäft eröffnet. Mit dem technischen Fortschritt und dem damit verbundenen Ausbau der Handelswege wurde im 18. Und 19. Jahrhundert immer mehr Tee nach Europa importiert.
Heute wird Tee auch in Europa angebaut und zwar im Nordosten der Türkei entlang der Schwarzmeerküste sowie auf der Azoreninsel São Miguel und in Cornwall in England.

Tee ist nach Wasser das weltweit wohl am meisten konsumierte Getränk. Tee wird aus Blättern und Blattknospen der Teepflanze zubereitet. Ursprünglich wurde Tee durch die Verwendung von frischen Teeblättern zubereitet.
Laut Wikipedia gibt es heute vier traditionell verschiedene Formen von Tee, die sich hauptsächlich durch den Grad der Oxidation unterscheiden:

- ☐ Grüner Tee – es erfolgt keine gewollte Oxidation. Bei der traditionellen Herstellung wird der Tee nach der Ernte in Eisenpfannen über dem Feuer gewelkt und dann getrocknet. Bei der industriellen Herstellung geschieht das in großen, gerührten Behältern.
- ☐ Weißer Tee – wird so genannt, weil die Härchen an der Blattunterseite den getrockneten Teeblättern eine weiß-silberne Farbe geben. Keine gewollte Oxidation. Junge Triebe werden geerntet und getrocknet (wie Heu). Nur Spitzentees eignen sich zur Produktion von weißem Tee.
- ☐ Oolong – wird teilweise oxidiert. Nach der Ernte wird der Tee in Weidenkörben geschüttelt, der austretende Saft reagiert mit dem Sauerstoff der Luft. Dieser Prozess wird durch das Erhitzen in Eisenpfannen gestoppt.
- ☐ Schwarzer Tee wird in Ostasien als Roter Tee (紅茶, chin. Hóngchá, jap. Kōcha) bezeichnet – komplette Oxidation. Wie Oolong, der Oxidationsprozess wird aber nicht gestoppt. Erst nach längerer Zeit wird der Tee fertig getrocknet.

Fotos:
Alisher Sharip @unsplash.com
Liz99 @unsplash.com

Foto: Alisher Sharip @unsplash.com

Hierzulande am bekanntesten sind wohl der schwarze und der grüne Tee. Andere verbreitete Teearten, wie zum Beispiel Früchtetee oder Kräutertee sind – da sie nicht aus der Teepflanze gewonnen werden - streng genommen keine Tees, sondern heiße Aufgussgetränke.
Seit dem 17. Jahrhundert haben sich verschiedene Teekulturen und Zeremonien entwickelt. Die bekanntesten sind die britische, die ostfriesische, die japanische, die chinesische und die russische Teekultur.

Britische Teekultur

Die Britische Teekultur entstand im 17. Jahrhundert und ist über das Vereinigte Königreich hinaus bekannt. […] Das Teetrinken gehört zur typisch britischen Lebensart und ist fester Bestandteil der Trinkkultur der Briten. Vor allem der Nachmittagstee (tea time) wird oftmals zelebriert und nach bestimmten Regeln serviert. Meist ist die sprichwörtliche Tasse Tee jedoch kein verfeinerter Ausdruck britischer Kultur, sondern einfach ein häufig genossenes Alltagsgetränk, gern auch aus dem Becher. […] Die britische Art der Teezubereitung ähnelt der ostfriesischen. Briten trinken fast ausschließlich schwarzen Tee, vorzugsweise unaromatisiert. […] Bevorzugt werden kräftige Sorten, nicht unbedingt die hochwertigsten. Teebeutel oder lose Teeblätter werden in die Kanne gegeben und mit siedendem Wasser überbrüht, wo sie bleiben, so dass der Tee allmählich immer stärker wird. Aus diesem Grund wird mitunter zusätzlich heißes Wasser nachgegossen. Außerdem trinken die meisten Briten ihren Tee mit Milch, denn dadurch wird er milder. Die Frage, ob zuerst der Tee eingegossen wird oder die Milch, ist im Königreich eine Streitfrage zwischen den jeweiligen Anhängern der Prinzipien Milk-in-first (Mif) und Tea-in-first (Tif) […] Früher diente Mif zum Schutz von zerbrechlichen Porzellantassen. Auswirkungen auf den Geschmack soll es nicht geben.
Je nach Tageszeit, Anlass oder gereichten Beilagen wird noch einmal unterschieden in „Early-Morning-Tea“, „Light tea“, „Builders Tea“, „Cream Tea“, „Five-o-clock-tea“, „High-tea“, „Reception Tea“ und „Royal Tea“.

Ostfriesische Teekultur

Wegen des großen Stellenwertes, den Tee in Ostfriesland genießt, entwickelte sich im Lauf der Zeit eine ostfriesische Teekultur. Die Teetied (ostfriesisches Platt, für: Teezeit) oder auch die ostfriesische Teezeremonie gilt als wichtiger

Bestandteil ostfriesischer Geselligkeit und der ostfriesischen Küche. […] Im Durchschnitt trank im Jahr 2016 jeder Ostfriese rund 300 Liter Tee, das entsprach in etwa dem Elffachen des deutschen Durchschnittsverbrauchs.

Damit haben die Ostfriesen den weltweit größten Teeverbrauch pro Kopf. Typischerweise trinken sie Ostfriesentee, eine Mischung hauptsächlich aus Assam-Sorten, die einen sehr dunklen, kräftigen Tee ergibt.

Die ostfriesische Teekultur ist als Immaterielles Kulturerbe in Deutschland anerkannt worden.

Auch heute noch ist es in Ostfriesland üblich, einem Gast bei Ankunft eine Tasse Tee anzubieten. Es spielt dabei keine Rolle, ob der Grund des Besuchs ein mehrtägiger Aufenthalt oder nur ein kurzer Botengang ist. Es ist die ostfriesische Art, den Gast willkommen zu heißen. Diese Tradition wird nicht nur von Einheimischen gepflegt, sondern auch oft von Zugezogenen angenommen.

Die Teetied wird durchaus auch außerhalb Ostfrieslands zelebriert. Die Teezeremonie wird auch von vielen Exilostfriesen und Ostfrieslandfreunden gepflegt. Da in Ostfriesland das Trinkwasser nicht durch Kalkschichten im Boden läuft, hat es weniger Härtegrade als im Rest Deutschlands.

Foto: neurolle-Rolf @ pixelio.de

Wesentlich für die Teetied ist der korrekt zubereitete Tee.

Zuerst wird kochendes Wasser in die Teekanne gegeben und die Kanne damit ausgespült. Dies wärmt sie an. Als Nächstes wird der abgemessene Ostfriesentee in die warme Kanne gegeben. Eine gebräuchliche Formel ist: ein Teelöffel Tee pro gedeckter Tasse und ein weiterer „für die Kanne“. Sodann wird die Kanne zur Hälfte mit kochendem Wasser befüllt. Man lässt den Tee so mit geschlossenem Deckel etwa drei bis vier Minuten ziehen. Abschließend wird die Teekanne ganz gefüllt, und der Tee ist fertig. Der Tee kann jetzt durch ein Sieb in eine Servierkanne umgefüllt werden, um zu vermeiden, dass Teeblätter in die Tassen gelangen.

Alternativ verbleibt der Tee in der bereits befüllten Kanne, in diesem Fall wird ein Handsieb oder ein im Kannenauslauf angebrachtes Sieb benutzt.

Vor dem Eingießen legt man einen Kluntje, ein großes Stück braunen oder weißen Kandiszucker in die Tasse. Der Tee wird nun auf den Kluntje in die Teetassen gefüllt. Hierbei beginnt der Kluntje charakteristisch zu knistern. Anschließend gibt man mit einem Sahnelöffel (Rohmlepel) einen Tropfen Sahne („’n Wulkje Rohm“) hinzu. Für gewöhnlich wird die Sahne vorsichtig am Rand der Tasse eingebracht, so dass eine „Sahnewolke“ entstehen kann – eben „’n Wulkje“. Ursprünglich wurde Rahm (daher auch das plattdeutsche Wort „Rohm“) verwendet, der sich nach längerer Standzeit auf frisch gemolkener, unbehandelter Milch absetzte. Im Zuge der fortschreitenden Industrialisierung, die auch vor der Landwirtschaft in Ostfriesland nicht Halt machte, verschwand diese Tradition jedoch mehr und mehr, und stattdessen wurde der Tee mit Sahne verfeinert.

Der Tee wird traditionell ohne Umrühren getrunken, so dass erst das herbe Teearoma vom Tassenrand, dann der milchige Teegeschmack der Tassenmitte und zum Schluss die Süße des gezuckerten Tees auf dem Tassengrund geschmeckt werden. Dieses Verfahren rührt noch daher, dass man früher den teuren Kluntje möglichst lange (über mehrere Tassen Tee hinweg) benutzen wollte. Das Umrühren hätte hierbei zur ungewollt schnellen Auflösung geführt. Diesem Argument halten auch heutzutage noch Teegenießer entgegen, dass der Tee einerseits durch das Umrühren und den großen Kluntje zu viel Süße bekomme, andererseits die erwähnte „Schichtung“ der Geschmacksrichtungen verloren gehe.

Für jeden Teilnehmer an einer Teerunde sind drei Tassen ein Mindestmaß – wird vorher abgelehnt, gilt das als unhöflich bis beleidigend. Durch

Teehaus, Foto: JoBo @ pixelio.de

umgekehrtes Auflegen der Tasse auf die Untertasse oder indem man den Löffel in die Tasse legt signalisiert man, dass kein weiteres Nachschenken gewünscht ist. Die Hauptteezeit ist der Nachmittagstee um etwa 15 Uhr. Zur ostfriesischen Teekultur gehört aber auch die kurze Teepause am Vormittag (Elführtje) um etwa 11 Uhr. In vielen Familien gibt es auch einen zusätzlichen abendlichen Tee um etwa 21 Uhr. Für neu eingetroffene Gäste wurde in der Vergangenheit auch außerhalb dieser festen Teezeiten als erstes eine Kanne Tee aufgesetzt, eine Tradition, die sich auch heute noch in vielen ostfriesischen Haushalten findet.

Japanische Teekultur

Die japanische Teezeremonie (jap. 茶道, chadō oder sadō, dt. Teeweg; auch 茶の湯, cha-no-yu, dt. heißes Wasser für Tee), auch bekannt als Teeritual, steht in ihrer zugrundeliegenden Philosophie dem Zen nahe. Es ist eine in ihrem Ablauf bestimmten Regeln folgende Zusammenkunft, bei der ein oder mehrere Gäste von einem Gastgeber Tee und leichte Speisen gereicht bekommen. Um dem Gast die Möglichkeit zur inneren Einkehr zu bieten, findet die Zusammenkunft in einem bewusst schlicht eingerichteten Teehaus statt.
Die japanische Teezeremonie ist wohl die komplexeste aller Teezeremonien. Sie folgt einem strengen Protokoll. Zunächst ist festgelegt, welchen vorbereitenden Schritten Gastgeber und Gäste folgen müssen, bevor sie alle im Teehaus aufeinandertreffen. Danach wird mit dem eigentlichen Teeritual begonnen:
Die Usucha-Zeremonie im Stil der Urasenke wird hier näher beschrieben: Der Gastgeber setzt sich im Kniesitz vor dem beweglichen Kohlebecken (風炉, Fūro) nieder, entnimmt dem Gebrauchtwassergefäß (建水, Kensui) den Schöpflöffel (柄杓, Hishaku) sowie den Untersetzer (蓋置, Futaoki) und platziert beide links vor dem Fūro. Er sammelt und konzentriert sich, verbeugt sich vor seinen Gästen und beginnt nun mit der Teezeremonie.
Als erstes rückt er das Gebrauchtwassergefäß (Kensui) bis zur Höhe seiner Knie vor. Dann nimmt er die Teeschalen und setzt sie ca. 20 cm vor seine Knie. Nun nimmt er das Gefäß mit dem Pulvertee, die Natsume und setzt sie zwischen Teeschale und Knie. Jetzt holt er das seidene lila Teetuch aus seinem Obi und faltet es, reinigt die Natsume und setzt sie links vor das Frischwassergefäß. Nun faltet er noch einmal das Fukusa, nimmt den Teebambuslöffel aus der Teeschale, reinigt ihn und legt ihn auf der Natsume ab. Dann nimmt er den Teebesen aus der Teeschale und stellt ihn rechts neben die Natsume.
Als Nächstes rückt er die Teeschale vor, dann nimmt er mit der rechten Hand den Schöpflöffel (Hishaku), greift ihn mit der linken Hand, um nun mit der rechten Hand den Deckel des Kessels abzuheben, abtropfen zu lassen und auf den Untersetzer (Futaoki) abzusetzen. Dann nimmt er das weiße Leinentuch (茶きん, Chakin) aus der Teeschale und setzt es auf den Deckel des Kessels.
Nun entnimmt er mit dem Schöpflöffel heißes Wasser aus dem Kessel und gießt es in die Teeschale, als Nächstes wird der Teebesen in dem heißen Wasser geschmeidig gemacht und geprüft. Das heiße Wasser, das nun die Teeschale vorgewärmt hat, wird in das

Kensui – das Brauchwassergefäß – entleert. Nun wird die Teeschale mit dem weißen Leinentuch gereinigt und trocken gewischt.

Mit einem „Dōzō okashi o“ wird der Gast aufgefordert, Süßigkeiten zu nehmen. Der Gastgeber nimmt nun die Natsume mit dem Pulvertee für den dünnen Tee und den Teebambuslöffel, öffnet den Teebehälter und legt den Deckel vor seinem rechten Knie ab, entnimmt mit Hilfe des Teebambuslöffels pulverisierten Tee (Matcha), gibt ihn in die Teeschale und gießt heißes Wasser, welches in dem Kama über Holzkohle erhitzt wurde, hinzu. Nach dem Aufguss schlägt er mit einem Bambusbesen, dem Chasen, den relativ dickflüssigen Tee schaumig (nur in der Urasenke-Schule wird ein dicker Schaum geschlagen, Omotosenke vermeidet allzu viel Schaum).

Der Gastgeber reicht dem Hauptgast die Teeschale, die dieser mit einer Verbeugung annimmt. Mit einer Geste bietet der Hauptgast seinem Sitznachbarn die Schale an, aber der lehnt ab und bittet den Hauptgast zuerst zu trinken. Der dreht zweimal die Schale in seiner Hand, und trinkt den Tee in etwa drei Schlucken. Die Schale geht zurück zum Gastgeber, der die Schale reinigt und den nächsten Tee bereitet. Reihum wird nun so der Tee den Anwesenden gereicht. Während dieses Rituals herrscht meistens Schweigen, das anschließend gebrochen wird, um sich über die verwendete Teesorte und deren typischerweise poetischen Namen zu erkundigen, sowie die Dōgu zu bestaunen. In manchen Zeremonien wird nur Usucha gereicht, so wie es hier beschrieben ist. Koicha, der dicke Tee, wird in einer anderen Zeremonie zubereitet. Er ist so dick, dass er nicht getrunken wird, sondern ‚gegessen‘ werden muss. Hier bereitet der Gastgeber nur eine einzige Schale für alle Gäste zu. Jeder trinkt drei kleine Schlücke und gibt dann die Teeschale weiter.

Falls Koicha (dicker Tee) gereicht wurde, wird in der Regel im Anschluss auch Usucha (dünner Tee) bereitet. Nach der kleinen Konversation, bei der gewöhnlich keine Themen von außerhalb des Teezimmers angesprochen werden, klingt die Teezeremonie aus.

Chinesische Teekultur

Die chinesische Teekultur ist ein bedeutender Teil der chinesischen Kultur und die weltweit älteste ihrer Art. Die japanische Teekultur hat ihre Wurzeln in China, wurde aber im Laufe der Zeit unabhängig weiterentwickelt. Auch in China gibt es eine eigene Teezeremonie, die übersetzt Teekunst (chinesisch 茶藝 / 茶艺, Pinyin cháyì) genannt wird. Nach der Unterdrückung der öffentlichen Teekultur während der Kulturrevolution (1966–1977) und der Schließung vieler Teehäuser war sie nur noch im Süden und Westen Chinas sowie auf Taiwan wirklich verbreitet. Das Teetrinken hat sich jedoch bis heute unverändert in den Familien erhalten, wobei die meisten Chinesen ungesüßten Grüntee trinken. Im Zuge des wirtschaftlichen Aufstiegs Chinas kommt auch die althergebrachte Teekultur wieder verstärkt zur Geltung.

Die chinesische Teezeremonie wurde nie zu einem so ausgefeilten Ritual entwickelt wie die japanische: Ihre Ausführung ist weniger an einen Ort, wie beispielsweise ein Teehaus oder einen Teeraum gebunden. Im Vordergrund steht der gemeinsame Genuss des Tees, die hierfür notwendigen Gerätschaften und Handlungen dienen dessen bestmöglicher Zubereitung.
Es gibt mehrere Arten der Teezeremonie in China, wozu jeweils unterschiedliche Teesorten verwendet werden. Die verbreitetste Art ist Gongfu Cha zur Zubereitung von Oolong- und Pu-Erh-Tee. Hierbei werden zunächst die Teeschalen und die Kanne mit heißem Wasser gereinigt und vorgewärmt. Dann werden die Teeblätter in die Kanne gegeben und mit heißem Wasser übergossen. Dieser erste Aufguss öffnet nur die Blätter und mildert die Bitterkeit der späteren Aufgüsse – er wird sofort in die Schälchen abgegossen und nicht getrunken. Er heißt „Aufguss des guten Geruchs“. Die Kanne wird ein zweites Mal mit Wasser gefüllt, der Tee zieht darin etwa 10 bis 30 Sekunden. Der Aufguss wird dann entweder „schichtweise“ gleich in die Teeschalen oder zunächst in ein Dekantiergefäß gegeben, damit jeder Gast die gleiche Aufgussqualität erhält. Das ist der „Aufguss des guten Geschmacks“. Die Aufgüsse werden mehrfach wiederholt, wobei die Teeblätter in der Kanne bleiben. Bei guter Teequalität sind mehrere Aufgüsse möglich (Aufgüsse der „langen Freundschaft“). Dabei lässt man den Tee jeweils etwas länger ziehen als zuvor. Da die Teeblätter unmittelbar nach einem Aufguss nicht weiter ziehen sollen, wird der Tee sofort vollständig aus der Kanne ausgeschenkt.

Jeder Aufguss schmeckt anders. In einer verfeinerten Variante der Teekunst wird der Aufguss zunächst in Duftbecher gegossen und von diesen in die Trinkschalen; der Teetrinker begutachtet dann das Aroma des Tees zunächst durch Riechen am geleerten Duftbecher.

Russische Teekultur

Russischer Tee wird in einem kleinen Kännchen zu einem Sud, der Sawarka,

einem Konzentrat, verkocht. Mit heißem Wasser aus einem Samowar wird dieser Sud aus dem Kännchen dann in der eigenen Tasse bzw. dem eigenen Glas dann zum individuellen Teegetränk verdünnt. Der Sud ist bis zu sechs Stunden haltbar; allerdings führt bereits eine leichte Abkühlung zu einer deutlichen Trübung und geschmacklicher Veränderung, sobald der Sud mit heißem Wasser verdünnt wird. Der Sud ist stark tanninhaltig und schmeckt bitter. Als Süßungsmittel wird dazu oft löffelweise Marmelade gelutscht. Ähnlich wie in der arabischen Teekultur gilt der Tee insgesamt als Süßgetränk.

Wie bei allen Sudverfahren, müssen die Teeblätter vorher in mehreren Durchgängen mit heißem Wasser aus dem Samowar „gewaschen" werden. Manchmal wird auch kaltes Wasser verwendet. Die Waschungen müssen zeitlich rasch hintereinander und mit einer kurzen Zugzeit erfolgen. Ohne diesen Vorgang wird der Sud unbrauchbar und trübe. Das hängt mit mehreren Faktoren zusammen. Zum einen ist dieser Tee oft staubig, zum anderen werden bei der Waschung leicht lösliche oberflächlich eingelagerte Stoffe ausgespült, die die komplexen Vorgänge bei der Trübung beschleunigen würden. Das abgegossene Wasser ist allerdings glasklar, da der Staub noch nicht gequollen ist. Nach der letzten Waschung wird der Sud mit heißem Wasser angesetzt.

Gleichzeitig wird das Wasser im Samowar nachgefüllt und etwa 20–30 Minuten lang am Kochen gehalten. Aufsteigender Dampf umströmt die Kanne mit dem Sud und hält ihn heiß. Ist der Tee trinkfertig, wird die Temperatur im Samowar auf ein leichtes Köcheln gesenkt und gehalten. Soll ständig frischer Tee verfügbar sein, muss das zwei- bis dreimal täglich gemacht werden. Diese Prozedur war vor der Erfindung des elektrisch betriebenen Samowars bei Holzfeuerung überaus aufwendig und erforderte viel Übung. Der angesetzte Sud darf durch nachgefülltes Wasser im Wasserraum des Samowars nicht abkühlen. Es ist in Russland üblich, den Sud mit heißem Wasser zu verdünnen und erneut aufzukochen oder weiteres gewaschenes Blattgut zuzusetzen.

Unabhängig davon, ob der Teegenuss einem Ritual folgt, handelt es sich bei Tee – sofern er nicht zu stark gesüßt wird – um ein sehr gesundes Getränk. Laut Wikipedia kann er die Symptome von Zahnfleischerkrankungen verringern, das Risiko für Zahnkaries senken, die Elastizität von Blutgefäßen steigern, zur Verhütung von Prostatakrebs beitragen, die Gefahr von Nierensteinbildung verringern, das Risiko von Bluthochdruck senken und die Wirkung von Antibiotika verbessern.

Also dann: It's tea time!

Foto: Russischer Samowar, teapedia.org, Yannick Trottier, file: Samovar.silver.jpg

Quellen:
https://de.wikipedia.org/wiki/Japanische_Teezeremonie
https://de.wikipedia.org/wiki/Britische_Teekultur
https://de.wikipedia.org/wiki/Ostfriesische_Teekultur
http://teapedia.org/de/Chinesische_Teekultur
https://de.wikipedia.org/wiki/Tee#Teekulturen

Foto: Tom Pumford, unsplash.com

Rezept

Himbeer-Melonen-Bowle, alkoholfrei

Für 12 Portienen

1 Honigmelone
Saft von 2 Zitronen
130 ml Himbeersirup
500 ml Apfelsaft
1 Flasche Mineralwasser
1 Beutel Malventee

Apfelsaft und Mineralwasser kalt stellen.
Den Teebeutel in eine Kasse geben und mit ca. 150 ml kochendem Wasser überbrühen, 5 Minuten ziehen lassen. Dann Beutel entnehmen und den Tee abkühlen lassen.
Die Honigmelone halbieren und Kerne entfernen. Mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen oder in mundgerechte, kleine Würfel schneiden. In ein Bowlengefäß füllen.
Apfelsaft, Zitronensaft, Himbeersirup und den Malventee über die Melonenstücke gießen und vorsichtig umrühren.
Eine Eiswürfelform mit der Bowlenflüssigkeit füllen und einfrieren. (Wasser würde die Bowle später verwässern!)
Das Bowlengefäß gut verschließen und 1–2 Stunden kalt stellen.
Vor dem Servieren die Bowle mit dem gut gekühlten Mineralwasser auffüllen.

Zum Wohl!

Die Redewendung ...

von Gert Stocker

„Einen Zahn zulegen“

Gehen wir zurück ins Mittelalter. In der Küche einer Burg mussten durchaus an die Hundert Menschen mit Essen versorgt werden. Dafür gab es mehrere Feuerstellen, die im Boden eingelassen waren. Gekocht hat man mit hängenden Kesseln und Rosten. Diese waren oft an einer Kette befestigt mit Zacken, die – wenn das Gestell auch noch rund gewesen wäre – sofort an Zahnräder erinnert hätten.

Wollte man nun das Kochen im Kessel beschleunigen, so musste der Kessel näher an die entsprechende Feuerstelle gebracht werden. Also: den Kessel senken. Wenn man ihn nur eine Stufe hinunter bewegte, dann hat man ihn einen Zahn tiefer bewegt. Oder eben: „einen Zahn zugelegt“.

Quelle: Terra X-Sendung: Die Geschichte des Essens, 1. Folge - die Vorspeise
Foto: Kochstelle, Wikimedia, Axel Ropte, File: TopfMarksburg.jpg

NEUES aus der Tagesstätte

KARIBIK trifft Edelweiss

Das war das Motto des Festes in der Tagesstätte, und tatsächlich: fast die ganze Tagesstätte war in ein karibisches Paradies verwandelt worden. Schon von außen konnten die Gäste des Festes erahnen, dass sie heute in der Tagesstätte etwas ganz Besonderes erwartete. Wochenlange Planung und Engagement vieler BesucherInnen und MitarbeiterInnen hatten es möglich gemacht, dass sich Fische, Schildkröten, Tintenfische und Muscheln auf den meisten Fensterscheiben tummelten. Auf einer Fensterfront war eine Vielzahl an Edelweißen zu entdecken und boten somit einen ersten Eindruck auf das Thema des Festes.

Neben den karibisch eingerichteten Oasen mit Sand, Muscheln, Sonnenschirm und Steg ...

... war der Edelweißbereich zünftig alpin gestaltet. Und nicht nur die Band heizte richtig ein.

Hintergrundfoto @ James Connolly, unsplash.com; Edelweiß @ Gitti Moser, pixelio.de

Dank Frau Gollwitzers Initiative gab es fulminante Live Musik mit österreichischen Gassenhauern. Die Band „Ö3 Akustik“ sorgte für so viel gute „Edelweiß-Stimmung“, dass fast alle Besucher bis zum Schlussakkord blieben.

Eines der Caribbean Highlights war unsere Strandbar mit frisch geschüttelten alkoholfreien Cocktails, die reißenden Absatz fanden.

Einer unserer fleißigen Tagesstättenkonditoren schuf sämtliche Kuchen und Torten für unser Fest: einschließlich eines bunten Regenbogenkuchens.

Zu fortgeschrittener Stunde wurden sogar die Winterschuhe durch Flip Flops ersetzt.

Familienausflug ans Meer

Die zauberhafte Tischdeko entstand in Garching

Dem Chef hat es auch gefallen..

Alle waren vertreten: Besucher der Tagesstätte, WG-Bewohner, Mitarbeiter, BEW, Leitungen, die Geschäftsleitung von Regenbogen Wohnen und der Stiftung.
Auch die neu gewählten Regionalräte waren gekommen und hatten die Möglichkeit, sich vorzustellen.
Ein großer Dank geht an die Stiftung Regenbogen Arbeit Wohnen Kultur und eine Privatperson, die nicht genannt werden möchte. Durch ihre Spenden wurde das Fest in dieser Form möglich.
Ein riesiges Dankeschön gilt auch den vielen fleißigen HelferInnen: Ihr tatkräftiger Einsatz machte die Party zu einem großartigen Event, an welches sich sicherlich alle Gäste noch lange Zeit gerne erinnern werden.

Alle Fotos vom Tagesstätten-Fest wurden von Alexandra Gollwitzer aufgenommen.

Regenbogen Wohnen
Brücken bauen und neue Wege finden

Ergebnis der Regionalratswahlen Regenbogen Wohnen gGmbH

Der neue Regionalrat aus der Region München ist neu gewählt und setzt sich wie folgt zusammen:

- lrmengard Egwi (BEW München)
- Veit Koch (WG Hans-Stießberger-Straße)
- Lysann Krause (WG Perlacher Straße)
- Annette Thorenz (WG Perlacher Straße)
- lbrahim Türgeldi (WG Pickelstraße)

Herzlichen Glückwunsch!

Ein erstes Treffen der Regionalräte fand am 06.11.2018. statt. Alle KandidatInnen haben ihre Wahl angenommen. Am 26.11.2018 haben sich die Regionalräte erneut getroffen, um den/ die Vorsitzende und die StellvertreterIn zu wählen.

Zum Vorsitzenden wurde Veit Koch gewählt. Stellvertreterin wurde Annette Thorenz.

Der Regionalrat ist vorerst unter folgender Adresse erreichbar:
Regenbogen Wohnen gGmbH
Tagesstätte Regenbogen
Regionalrat Region München
lngolstädter Straße 12
80807 München

In eigener Sache

An diese Adresse können Sie Ihre Anliegen schicken. Dort wird auch als erster Vorschlag der neu gewählten Regionalräte ein Kummerkasten eingerichtet, falls man die Anliegen dort direkt abgeben möchte.

Die neu gewählten Regionalräte hatten sich am 23.11.2018 bei unserem Karibikfest in der Tagesstätte einem Großteil von Ihnen bereits vorstellen können. Am Montag den 07.01.2019 um 14:00 Uhr findet ein Treffen der Regionalräte in der Tagesstätte Regenbogen statt. Dort stellen sich die neu gewählten Regionalräte nochmals vor. Alle Klientinnen und Klienten aus der Region München (Wohngemeinschaften, BEW München und BEW Unterschleißheim) sind dazu herzlichst eingeladen und können dort auch schon ihre ersten Anliegen mitteilen.

Wir bedanken uns beim Wahlausschuss, der diese Wahl vorbereitete und für ein gutes Gelingen der Wahl mitwirkte. Herzlichen Dank an Herrn Dufter, Herr Meisl und Herrn Ulbricht.

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!

Veranstaltungstipps

von Rita Flecke

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

Ladenschlusskonzer
09.01.2019, 18:00 Uhr
Kleiner Konzertsaal
Zitherklasse Prof. Georg Glasl

Orientieren und Nutzen
Führung durch die Stadtbibliothek Am Gasteig
12.01.2019, 14:00 Uhr
Bibliothek, ebene 1.1
Wo sind die Filme? Was ist das Magazin? Wie kann ich ausleihen? Diese und andere Fragen rund um die Stadtbibliothek Am Gasteig werden beim Erkungen der Ebenen beantwortet.

Offene Bühne
14.01.2019, 18:00 Uhr
Kleiner Konzertsaal
Studierende der Hochschule München spielen Solo- und Kammermusikwerke.

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

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

Leider lagen uns zum Zeitpunkt der Drucklegung keine Termine für 2019 vor. Bitte informieren Sie sich auf der Webseite der Regenbogen Arbeit gGmbH:
http://www.regenbogen-arbeit.de/de/3210.php

Winter Lounge
noch bis 06.01.2019
Rathausarkaden, Rathausplatz 2, 85049 Ingolstadt
Im historischen Alten Rathaus in Ingolstadt entsteht während der Weihnachtszeit die Ruheoase inmitten der Stadt. Korbstühle, Lounge-, und Kirchenbänke bestückt mit vielen Fellen, Kissen und Decken, laden zum Verweilen ein. Mit Liebe zum Detail wird die **Winter Lounge** aufwendig dekoriert und jedes Jahr finden über 50 Tannen ein neues zu Hause.

Tollwood Winterfestival
Theresienwiese München

Öffnungszeiten (Gelände Eintritt frei):
23.11.–31.12.2018 (Markt bis 23.12.), 25.12. geschlossen
Mo–Fr 14:00–1:00 Uhr, Sa/So 11:00–1:00 Uhr

Das Motto des Winterfestivals 2018: **„Gut geht besser!“**
Artensterben, Klimawandel, Millionen Menschen auf der Flucht – während düstere Zukunftsszenarien die Schlagzeilen bestimmen, richtet Tollwood den Fokus auf die existierenden positiven Gegenentwürfe. Denn es gibt sie, die Menschen, Projekte und Unternehmungen, die zeigen, dass eine andere Welt und ein anderes Miteinander möglich sind – zum Wohle von Mensch, Tier und Umwelt. Diesen Geschichten des guten Gelingens widmet sich das Festival in Gesprächen im Weltsalon, Kunst am Platz und Installationen.
Programmpunkte sind u. a.:
Als **Deutschlandpremiere**: Circus Oz „Model Citizens“(Australien) Spielzeit: 23.11.–31.12.2018. Mit „Model Citizens“ zeigt die australische Compagnie Circus Oz eine Deutschlandpremiere auf dem Tollwood Winterfestival. Die Inszenierung bringt die Mythen des modernen Australien auf die Bühne und nimmt die Zuschauer mit auf die Reise in die Welt eines „vorbildlichen Bürgers“ in Down Under. „Model Citizens“ verbindet atemberaubende Akrobatik und Choreographie mit sensationeller Livemusik und dem unverwechselbaren australischen Humor des Circus Oz.
Der **Weltsalon** ist Tollwoods multimedial gestaltetes Zelt für aktuelle gesellschaftliche und ökologische Themen. Als „Heldenschmiede“ erzählt er von den Alltagshelden von heute und Mutmachern von morgen. Interaktive Installationen – vom „Raum für Revolution“ bis zur „Heldenkabine“ – ermutigen die Besucher zum Aktiv-Werden. Benefizkonzerte, ein Poetry Slam, Kabarettabende, u. a. mit Mathias Tretter und „Das Geld liegt auf der Fensterbank, Marie“ sowie ein Angebot für Kinder runden das Programm im Weltsalon ab.

Foto: Festivalansicht @ Bernd Wackerbauer

Hier könnte Ihre Werbung stehen!
Fragen Sie uns:
089.46 16 98 45
report@stiftungregenbogen.de

Ayinger
PRIVATBRAUEREI

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

Wir bedanken uns herzlich bei unseren Sponsoren