regenbogen Report

März 2019 / Jubiläumsausgabe

www.stiftungregenbogen.de

30 JAHRE REGENBOGEN

Eine Zeitreise

Ein Zeitungsprojekt der Stiftung Regenbogen Arbeit Wohnen Kultur, München

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wer hätte das gedacht, wenn man bedenkt, wie wir angefangen haben. – Zuerst haben wir noch jedes Blatt unserer Zeitung selbst kopiert, natürlich schwarzweiß und in einem anderen Format. Jedes Heft wurde von uns eigenhändig geklammert. Damals hätte niemand gedacht, dass wir lange durchhalten würden."

So begann 2008 das Editorial von Ulrike Wachter, und heute schauen wir zunächst einmal nicht nach vorne, sondern zurück: Wir feiern Jubiläum!

Fünfzehn Jahre lang gibt es mittlerweile den Regenbogen Report, und schon doppelt so lange, satte 30 Jahre, die Regenbogen Wohnen gGmbH und die Regenbogen Arbeit gGmbH!

So beginnen wir dieses Heft mit den Worten: „Es war einmal …," aber was folgt, ist kein Märchen, sondern unsere Erinnerungen an den Weg, den wir gemeinsam mit Ihnen gegangen sind.

Gehen Sie mit uns also auf Zeitreise und schauen Sie, welche Themen der Regenbogen Report im Laufe der Jahre aufgegriffen und welche Informationen er zusammengestellt hat …

1986 wurde der „Verein Regenbogen" von 16 Mitarbeitern aus den Bereichen Medizin (Arzt), Therapie, Pflegedienst und Verwaltung gegründet. (s. Artikel: „Kleine Schritte auf dem Weg nach draußen," S. 19). 1989 entstanden daraus die Regenbogen Wohnen gGmbH, die Regenbogen Arbeit gGmbH und der Regenbogen e.V. KUNST KULTUR SPORT.

Da der Startschuss für den Regenbogen Report erst 2004 fiel, damals noch unter der Schirmherrschaft des Regenbogen e.V. KUNST KULTUR SPORT, als Ulrike Wachter mit BewohnerInnen einiger Regenbogen Wohnen-WGs das „Projekt Zeitung" realisierte (s. Artikel Gerd Stocker, S. 70/71), haben wir aus den Archiven für die Zeit von 1989 bis 2004 Zeitungsartikel, Schnipsel und Programme ausgesucht, die – auch den vielen neuen LeserInnen – das „Geheimnis Regenbogen" etwas erhellen sollten. Dabei stellte sich uns die Frage: Was für ein Heft gestalten wir? Der Weg jedes Einzelnen bei Regenbogen? Was erhalten wir dann an Zuschriften?!

Wir haben dann die Ausgaben aufgeteilt, und die RedaktionsmitarbeiterInnen haben aus den fast 500 Beiträgen, die in den letzten 15 Jahren im Regenbogen Report erschienen waren, für diese Ausgabe pro Jahr einen – in Ausnahmefällen auch mal zwei – ausgewählt, der sehr eng mit dem Regenbogen zu tun hat. Daher finden Sie hier Beiträge wie zum Beispiel ein Interview mit Frau Auer (ab Seite 30), das über die Struktur von Regenbogen Arbeit informiert. Für sie war es auch immer wichtig, mit anzupacken, wenn Not am Mann – oder an der Frau – war, von ihrem Arbeitsbereich in der Geschäftsstelle in die Küche des Cafés in der Ringstraße in Haar zum Belegen von Semmeln oder nach einem Catering an die dortige Spüle zu wechseln. Was einen früheren Mitarbeiter zu dem Kommentar veranlasste, eine solche Verhaltensweise als „die wahre Stärke der Regenbogen

gGmbH“ zu bezeichnen. „Immer dann, wenn alles zu kippen drohte, stand einer für den anderen ein, ohne Wenn und Aber.“ (Regenbogen Report 3/11, S. 23)
Viele sehr gute Artikel und Themen sind zwar bei der Qual der Wahl notgedrungen „unter den Tisch gefallen“, aber es ging ja um das Geburtstagskind Regenbogen.
Alle früheren Beiträge, die den Weg in diese Ausgabe gefunden haben, wurden im Original übernommen. Das heißt, dass auch die in ihnen enthaltenen Fehler nicht korrigiert werden konnten.
Schon von Beginn an waren den verschiedenen Bereichen Farben zugeordnet: Kultur war grün, Arbeit rot und Wohnen blau.
Daher haben wir die entsprechenden Beiträge auch mit diesen Farben gekennzeichnet.
Ab Seite 64 lesen Sie dann die aktuellen Beiträge aus der Kinder- und Jugendhilfe, dem Heim Ruhpolding, der Tagesstätte, der Geschäftsstelle …
Wir freuen uns auf Ihre Kommentare und Meinungen zum vorliegenden Heft und den Themen, die uns alle zurzeit umtreiben, denn nur gemeinsam und im Dialog miteinander können wir miteinander schaffen, woran der Einzelne scheitern muss – deshalb warten wir gespannt auf Ihre Zuschriften!
Und wie könnte man die Stärke der Gemeinsamkeit besser beschreiben als mit den folgenden Worten des früheren Mitarbeiters (Regenbogen Report 3/11, S. 23): „… alle … versuchen, das Beste aus gegebenen Situationen zu machen … .“ „… denkt immer daran: ‚Auf jeden Regen folgt Sonnenschein!‘ Und genau das braucht ein Regenbogen, um ein Regenbogen zu werden. Somit sind wir alle ein bisschen Regenbogen.“
Viel Freude bei der Lektüre der Jubiläumsausgabe des Regenbogen Reports wünscht Ihnen im Namen des Redaktionsteams

Ihre *Michaela Silkinat*

regenbogen-report
01 •19 Jubiläumsausgabe
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:
thedigitalartist@pixabay.com
Seite 66:
adi goldstein@unsplash.com
Weitere gemäß Bildunterschriften.
Autorenbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

INHALT

2 Editorial

3 Impressum

95 In eigener Sache

Titelthemen

6–21 Historie 1988–1999

22–39 Historie 2000–2009

40–61 Historie 2010–2018

62 Regenbogen feiert runde Geburtstage

64 "Mein Weg bei Regenbogen" Rückblicke, Resümées und mehr von MitarbeiterInnen, großen und kleinen KlientInnen, Besuchern

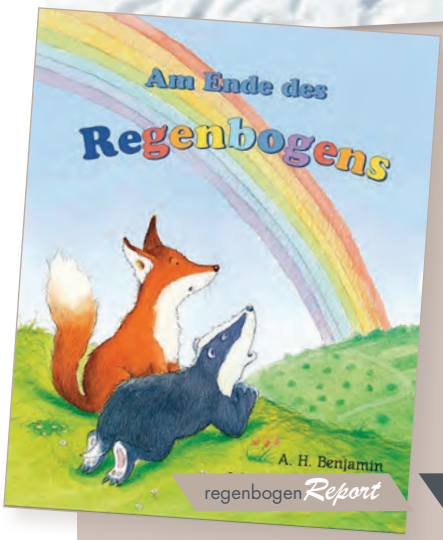
aus unserer Redaktion

93 Kinderbuch-Tipp

Unterhaltung

92 Chinesisches Sprichwort

94 Rezept Regenbogenkuchen



Das Kleine Theater Haar im Projekt „Kultur am Ostpol“

Betreff: Projekt Kultur am Ostpol

Seit zwei Jahren veranstaltet die Projektgruppe des Verein Regenbogen e. V. einmal monatlich im Kleinen Theater im Bezirkskrankenhaus Haar eine Kabarettaufführung.

Die Veranstaltungen sind sowohl für Patienten als auch Besucher von draußen eingerichtet. Sie sollen dazu beitragen, die Integration von psychisch kranken Patienten in die Gesellschaft zu erleichtern und insgesamt die Ghetto-Bildung des Bezirkskrankenhauses Haar abzubauen.

Die Erfahrungen der letzten zwei Jahre zeigen, daß die Veranstaltungen als voller Erfolg zu verzeichnen sind. Ausverkaufte Vorstellungen konnten wir bei den Künstlern: Konstantin Wecker, Hannes Wader, Gerhart Polt, Bruno Jonas, Die Biermösl Blasn, Ottfried Fischer, Fredl Fesl und Sigi Zimmerschied, verzeichnen, wobei es gelegentlich im Vorverkauf zu tumultartigen Szenen in unserer Ambulanz aufgrund der großen Nachfrage gekommen ist

Auch die Vorstellungen der weniger bekannten Künstler erfreuten sich eines regen Zulaufs, so daß bereits viele weitere Künstler auf unserer Warteliste stehen, die gerne im Bezirkskrankenhaus Haar auftreten würden.

Selbstverständlich werden wir die Kabarettreihe fortführen, möglicherweise führen wir für die Veranstaltungsreihe Frühjahr/Sommer 1991 Abo-Karten ein, d. h. alle Vorstellungen können zu einem relativ günstigen Preis mit einer Karte besucht werden.

Dies würde zum einen enormen Arbeitsaufwand beim Vorverkauf ersparen, zum anderen hoffen wir, daß dann die 350 Sitzplätze unseres Theaters auch bei den weniger bekannten Künstlern voll ausgebucht sein werden.

Wohngemeinschaft Perlacherstraße

Ende Februar 1988 wurde die erste **Dauerwohngemeinschaft** des Regenbogen e.V. eröffnet. Sie dient als Nachsorgeeinrichtung für Langzeitpatienten des BKH, und zwar für Haus 14. Die Kosten der Wohnung, Einrichtung, Miete, Haushalt etc. tragen die drei WG-Bewohner letztlich selbst mit Hilfe von Rente und Sozialhilfe.

Tagsüber besuchen die Bewohner die Arbeitstherepie des BKH, ein ganz wichtiger Faktor. Die weitere Betreuung wird durch einen Fachpfleger im Rahmen der ambulanten nichtärztlichen Betreuung geleistet und über die Krankenkasse abgerechnet. Diese Betreuung konzentriert sich schwerpunktmäßig auf das Erlernen lebenspraktischer Fähigkeiten wie Haushaltsführung, Umgang mit Behörden etc.

In ihrer Freizeit pflegen die Bewohner noch regelmäßig Kontakt mit ihrer früheren Station und nehmen an dortigen Aktivitäten teil. Die WG- Bewohner sind zufrieden und geniessen die Freiheit - wie sie immer wieder betonen. Diese Art WG-Konzeption bietet motivierten und gut vortrainierten Langzeitpatienten die Möglichkeiten einer Rehabilitation.

PROGRAMM HERBST/WINTER 89/90

Auskunft, Vorbestellung, kostenlose Zusendung des Programms Tel. 4618-2772 (8,00 - 16,30 Uhr)

KLEINES THEATER
IM BEZIRKSKRANKENHAUS HAAR

erreichbar mit S 4, ca. 5 Min. von der S-Bahnstation Haar

Do. 21.9. Beginn: 19,00 Uhr Eintritt: DM 20,00 Patienten: DM 10,00	**KONSTANTIN WECKER** „Ich freue mich sehr, Ihr Projekt unterstützen zu können und bin sicher, daß das Konzert in Haar ein schönes Erlebnis für die Patienten und alle anderen Zuhörer sein wird." (K. Wecker)	**Do. 7.12.** Beginn: 19,00 Uhr Eintritt: DM 15,00 DM 10,00	**Werner Meier, Wolfgang Neumann Rudi Zapf** In ihrem neuen Programm „Jetzt is scho Wurscht aa" Kabarettist W.Meier läßt die Sau raus, wobei W.Neumann und R.Zapf (mit einer verdrehten Mischung aus Ländler und Blues) nicht nur musikalisch das fetzige Entertainment ergänzen.
Do. 12.10. Beginn: 19,00 Uhr Eintritt: DM 15,00 DM 12,00	**BIERMÖSL - BLOSN** Die Brüder der Weilküren, mittlerweile bundesweit zu Ruhm gekommen, geben sich für einen ganzen Abend die Ehre.	**Do. 11.1.** Beginn: 19,00 Uhr Eintritt: DM 14,00 DM 10,00	**Piano Paul** Der Pianist, Literat und niederbayerische Tief- und Querdenker präsentiert seine beiden Programme — Geburtstagsforschung — Nebentätigkeiten
Do. 9.11. Beginn: 19,00 Uhr Eintritt: DM 14,00 DM 10,00	**MEHLPRIMELN** Die Brettl-Schwaben aus dem Donauries präsentieren Lieder, Balladen, Sketche mit Hackbrett, Harfe, Gitarre und anderem Instrumentarium 	**Do. 15.2.** Beginn: 19,00 Uhr Eintritt: DM 14,00 DM 10,00	**Kabarettgruppe „Fernrohr"** Die drei Stars am Bayerischen Kabarettthimmel werden mit ihrem Programm „Wir müssen draußen bleiben" das Bezirkskrankenhaus zum Leuchten bringen

Veranstalter: Regenbogen e.V., Gesellschaft zur Rehabilitation von Patienten des Bezirkskrankenhauses Haar

PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 1990

Auskunft, Vorbestellung, kostenlose Zusendung des Programms Tel. 4618-2772 (Mo. - Fr. 8.00 - 16.30 Uhr)

KLEINES THEATER
IM BEZIRKSKRANKENHAUS HAAR

erreichbar mit S 4, ca. 5 Min. von der S-Bahnstation Haar

Do. 29.3.

Beginn: 19.00 Uhr
Eintritt: DM 20,00
Patienten: DM 10,00

OTTFRIED FISCHER

„Schwer ist leicht' was" Münchens gewichtigster Kabarettist machts einem leicht, köstlich über die „Kir Royal" Gesellschaft unterhalten zu werden.

Do. 17.5.

Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: DM 20,00
Patienten: DM 10,00

GERHARD POLT

präsentiert seine szenische Lesung

„Fast wia im richtigen Leben"

Do. 12.4.

Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: DM 20,00
Patienten: DM 10,00

BRUNO JONAS

„Der Morgen davor"

Sein aktuelles Programm wird wohl nie im Fernsehen gezeigt werden, denn Bruno Jonas macht das Fernsehen selbst, genauer einen speziellen Sender im süddeutschen Raum, zum zentralen Thema seines Kabaretts.

Do. 21.6.

Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: DM 14,00
ermäß. DM 10,00

DIE MEEDELS

„Vier Frauen im Akkord"

Zentrales Thema des Programms sind die Drei Großen „K" Je nachdem „Kneipe - Kerle - Kaviar" oder „Krise - Kalorien - Konsumbewußtsein"

Do. 26.4.

Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: DM 15.00
DM 12,00
Patienten: DM 10,00

LIEDERJAN

„Mit der Torte durch die Tür"

Die drei witzig-respektlosen Nordlichter beweisen mit ihrem musikalisch-virtuosen Programm, daß sie zurecht als preußisches Pendant zur bayerischen Biermösl-Blasn bezeichnet werden.

Do. 12.7.

Beginn: 20.00 Uhr
Eintritt: DM 14,00
ermäß. DM 10,00

BLACKOUT

„Beziehungswaisen"
oder
„Eine Chance für die Triebe"

Die Profi-Truppe bietet klassisches Nummern-Kabarett in Slapstick-Manier.

Veranstalter: Bezirkskrankenhaus Haar und Verein Regenbogen e.V.

Projektbeschreibung

Der Regenbogen e.V. betreibt seit April 1990 in eigener Regie die Gastronomie-Betriebe Cafeterie und Pilskiste.

Die Cafeteria ist täglich – außer montags – von 10⁰⁰ – 20⁰⁰, an Sonn- u. Feiertagen bis 18⁰⁰ geöffnet. Die Pilskiste ist außer an Sonn- u. Feiertagen von 20⁰⁰ – 1⁰⁰ geöffnet, ~~für Patienten jedoch nicht zugänglich~~. Sie ist dem Personal des BKH vorbehalten und soll ebenso zur Erholung u. Entspannung dienen. Unterhalt wird das Ganze mit Musik nach Wunsch von Platten oder anderen Tonträgern.

Die Cafeteria ist für alle – Patienten, deren Besucher, Personal etc. – zugänglich.

In ihr werden die vielseitigsten Getränke, Gebäcke u. Essen ~~ange~~ zu zivilen Preisen angeboten.

Der Zulauf zeigt, daß insbesondere von Patienten die Cafeteria als beliebter Treff willkommen geheißen wird.

Angegliedert an die Cafeteria sind zudem 2 Kegelbahnen, die sowohl den Patienten als auch dem Personal zur Verfügung stehen und stark frequentiert sind.

-2-

Der Regenbogen e. V. beschäftigt in dem Gastronomiebetrieb bereits 5 Patienten, ~~die an~~ die mit den verschiedensten Aufgaben betraut sind. ~~und mit zu den tragenden~~

Es ist ein ~~Ge~~ umfassender Umbau der Gastronomiebetriebe und deren Modernisierung geplant, um alle Gäste in freundlichen, zeitgemäßen Räumlichkeiten bewirten zu können.

Außerdem werden dann auch eine bunte Palette von Veranstaltungen angeboten.

PROGRAMM FRÜHJAHR/SOMMER 1992

KLEINES THEATER IM BEZIRKSRANKENHAUS HAAR

Zugang bei Leibstraße 42, 8013 Haar bei München

erreichbar mit S 5, ca. 5 Min. von der S-Bahnstation Haar

Auskunft und Kartenverkauf:
Aboverkauf ab 12.12.1991 im "Kleinen Theater"
Einzelkarten Tel.: 089/4618-2392 und an der Abendkasse

Mittwoch 22.01.1992
Beginn: 19.00 Uhr

Wippchen oder Die Schlacht am Methaphernberge

mit **Renate-Küster, Dieter Hildebrandt** und **Franz-Josef Grümmer**

Donnerstag 26.03.1992
Beginn: 19.00 Uhr

Franz Josef Degenhardt

"Wer jetzt nicht tanzt"

Donnerstag 30.04.1992
Beginn: 19.00 Uhr

Zupfgeigenhansl

Sie sind wieder da, mit bekannten und neuen Songs

Donnerstag 21.05.1992
Beginn: 19.00 Uhr

Gruppo di Valtorta

NIAMATZO BLAAMSEPP
Die Szenen glossieren die Verzwicktheit des Alltäglichen

Donnerstag 25.06.1992
Beginn: 19.00 Uhr

Mad Donnas

"Supernixen"
Wesen traumhaft schön, charmant und klug,
Circen mit bezaubernder Stimme

Eintrittspreise	Abendkasse*	Abonnement
(I) Reihe 1 - 6	24,00 DM	72,00 DM
(II) Reihe 7 - 12	20,00 DM	60,00 DM
(III) Balkon 1 - 3	18,00 DM	54,00 DM
(IV) Reihe 13 - 17	16,00 DM	48,00 DM

*Patienten halber Preis

Veranstalter: **Kultur am Ostpol,** *Vockestraße 72, 8013 Haar bei München*
Regenbogen e. V., Gesellschaft zur Rehabilitation von psychisch Behinderten

1993

Regenbogen

Sommerfest am Cafe

zum Tag der Psychiatrie im Bezirkskrankenhaus Haar

Juni 1993
27
Sonntag
von 10 Uhr
bis OPEN END

KULTUR-PROGRAMM

11.30 TRUDERINGER VÄTER
(GUTE LAUNE-MUSIK)

12.30 KANTA KUKURUZ
(TANZMUSIK AUS SÜD-OSTEUROPA)

13.30 THEATERGRUPPE
"DER FIRMLING"
VON KARL VALENTIN

14.00 GREENSLEEVES
(IRISCHE FOLKLORE)

15.00 SQUARE DANCE
(COWBOYS/-GIRLS AUS VATERSTETTEN)

15.30 GASTON
(ZAUBEREI UND UNTERHALTUNG)

16.00 MÜNCHENER RUHESTÖRUNG
(BRASILIANISCHER SAMBA)

16.30 MARDI GRAS
(GROSSES FINALE MIT OPEN END)

Info-Stände des Regenbogen e.V.

Das Team des Vereins Regenbogen stellt die bestehenden Vereinsaktivitäten und geplanten Projekte im Arbeits- und Wohnbereich vor. Wir stehen gerne für Gespräche und Diskussionen bereit.

Stand der Krankenpflegeschule - Informationsstand des Bezirks Oberbayern

Führungen durchs Gelände des Krankenhauses und auf verschiedene Stationen ab 12 Uhr im Abstand von 2 Stunden

Kunsttherapie im HS 31: Video 13.00-15.00h Malaktion 15.30-17.30h

Vorführung der Reittherapie - Verkauf von Produkten der Arbeitstherapie

Der Verein Regenbogen und das Bezirkskrankenhaus Haar feiern auch in diesem Jahr gemeinsam den Tag der Psychiatrie.
Wir laden herzlich ein zu einer interessanten Mischung aus Information und Unterhaltung.

Veranstalter des Sommerfestes: Regenbogen e.V. mit Kultur am Ostpol und Cafeteria GmbH
Parkplätze sind ausreichend vorhanden.
Sie erreichen uns auch mit der S-Bahnlinie S5 bis Haar, danach Bus 243 oder 10 Min. Fußweg zum Krankenhaus

Sommerfest am Cafe

zum Tag der Psychiatrie im Bezirkskrankenhaus Haar

11.00 Uhr	**Truderinger Väter** Unterhaltungsmusik
13.00 Uhr	**Daddy Town Swingers** Square Dance
13.30 Uhr	**Unterbiberger Hofmusik** bayerische Volksmusik
15.30 Uhr	**Giesinger Sambagruppe**
ab 16.00 Uhr	**Yesterday Dreams** Oldieband

Info-Stand des Regenbogen e.V.

Das Team des Vereins Regenbogen stellt die bestehenden *Vereinsaktivitäten* und geplanten Projekte im *Arbeits-* und *Wohnbereich* vor. Wir stehen gerne für Gespräche und Diskussionen bereit.

Info-Stand des Bezirkskrankenhauses Haar und seiner Schulen

Videovorführung über *Gerontopsychiatrie* und *Rehabilitation*

Info-Stand des Bezirks Oberbayern

Malaktion

Führungen durch das *Gelände* des Bezirkskrankenhauses und in *Fachabteilungen* aller Bereiche

Verkauf von *Produkten der Arbeitstherapie*

Vorführung der *Reittherapie*

Der Verein Regenbogen und das Bezirkskrankenhaus Haar feiern auch in diesem Jahr gemeinsam den Tag der Psychiatrie.
Wir laden herzlich ein zu einer interessanten Mischung aus Information und Unterhaltung.

KULTUR AUF RÄDERN

vielfältige kulinarische Angebote in Biergartenatmosphäre

Getränkepavillon

Juni 1994
26.
Sonntag
ab 10⁰⁰ Uhr

Veranstalter des Sommerfestes: Regenbogen e.V. mit Kultur am Ostpol und Cafeteria GmbH

Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Sie erreichen uns auch mit der S-Bahnlinie S5 bis Haar, danach Bus 243 oder 10 Minuten Fußweg zum Krankenhaus

„Regenbogen“ auf dem neuen Wertstoffhof

Die Haarer Rehabilitationsgesellschaft betreut die Recycling-Einrichtung der Gemeinde Planegg

Von Rainer Rutz

Planegg – Am Anfang herrschte große Skepsis unter etlichen Gemeinderäten. Zu ungewöhnlich erschien auch der Vorschlag, den Bürgermeister Alfred Pfeiffer machte: Das Bedienungspersonal für den neuen zentralen Wertstoffhof sollte nach Pfeiffers Vorstellungen vom Haarer Verein „Regenbogen“ gestellt werden. Dieser Verein, eine Rehabilitationsgesellschaft für psychisch kranke Menschen, betreut mittlerweile mehrere Projekte im Landkreis München.

Nun ist der Wertstoffhof geöffnet und alles läuft wie geschmiert. Das Projekt „Wertstoffhof Planegg“ baut auf den Erfahrungen auf, den der „Regenbogen“ bereits mit den Gemeinden Haar und Pullach hat. Auch hier werden, mit großem Erfolg und zur Zufriedenheit aller Beteiligten, unter anderem die Wertstoffhöfe betreut. Für die Mitarbeiter des „Regenbogen“ bedeutet die Arbeit in Planegg einen tariflich entlohnten Arbeitsplatz auf der 580-Mark-Basis, gleichzeitig einen Arbeitstherapieplatz. Dadurch wird, wie es in einer Broschüre heißt, „die Arbeitsfähigkeit stabilisiert, das Wiedererlernen von sozialen Kompetenzen geboten, eine fachliche Qualifizierung angeboten und die Vorbereitung auf den ersten Arbeitsmarkt erleichtert“.

Auf dem Planegger Wertstoffhof werden die „Regenbogen“-Mitarbeiter die fachgerechte Entsorgung von Wertstoffen aller Art betreuen, die Bürger ferner beraten und natürlich auch Hilfestellung leisten.

Neue Chance

Der Verein „Regenbogen“ wurde 1986 von Mitarbeitern des Bezirkskrankenhauses Haar gegründet. Die Entwicklung der Reha-Plätze gibt der Idee recht: Waren es 1993 noch 85 Plätze, sind es im laufenden Jahr bereits 145 Plätze, die der Verein anbieten kann. Götz Zilker, 1. Vorsitzender: „Das Satzungsziel – Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen in das berufliche und soziale Umfeld – wurde und wird konsequent umgesetzt, denn mittlerweile beschäftigt unser Verein über 90 Arbeitsplätze, bietet 30 psychisch Behinderten ein Zuhause in acht Wohngemeinschaften und unterhält seit Anfang 1995 ein Seniorenwohnheim mit 25 Plätzen für psychisch Kranke“. Die Hauptsorge gilt der Sicherung und dem Erhalt der bereits geschaffenen 90 Erprobungs- und Dauerarbeitsplätze in etlichen öffentlichen Einrichtungen: der Gemüsegärtnerei in Haar, der Gartengruppe am Bauhof Haar, dem Café Regenbogen, dem Putzservice, dem Entsorgungsservice Haar, dem Entsorgungservice Pullach mit Wertstoffhof, der Vereinsverwaltung/Computerschulung und neuerdings auch dem Wertstoffhof in Planegg.

Für den Verein ist neben der Arbeitstätigkeit auch das Wohnen ein wichtiger Bereich. Geplant ist neben den bestehenden sechs Wohngemeinschaften in München und weiteren zwei in Ingolstadt neue zu gründen, betreutes Einzelwohnen zu forcieren und je eine gerontopsychiatrische Wohngemeinschaft in München und in Ingolstadt aufzubauen. Auch Kultur wird beim „Regenbogen“ großgeschrieben: Es gibt die Freizeitprojekte „Musik im Café“ (jeden Mittwochabend Live-Musik bei freiem Eintritt), die Programme „Kultur am Ostpol“ und „Panodrama“ mit Kabarett- und Theaterveranstaltungen.

von Rainer Rutz
Süddeutsche Zeitung Grafik: Schunk

WIE EIN FUSSBALLSTADION *sieht der neue Planegger Wertstoffhof am südlichen Ortsrand von Martinsried aus der Luft aus. Die Einrichtung mit eigener Zufahrt von der Münchner Straße hat nun den Betrieb aufgenommen.* Luftbild: Schunk

Süddeutsche Zeitung 5./6. August 1995

von Roswitha Grosse
Süddeutsche Zeitung Grafik: Grosse

Seite 6 / Süddeutsche Zeitung Nr. 45 FEUILLETON Donnerstag, 23. Februar 1995

Das Kleine Theater zieht große Namen an

Peter Vaitl und Jürgen Michal holen mit ihrer „Kultur am Ostpol" gefragte Künstler ins Krankenhausgelände

Haar – Als sozialpsychiatrisches Projekt wurde die „Kultur am Ostpol" 1989 von Peter Vaitl und Jürgen Michal gegründet. Der Nervenarzt und der stellvertretende Verwaltungsleiter des Haarer Bezirkskrankenhauses wollen damit, wie sie erklären, zur Öffnung der Psychiatrie beitragen, Berührungsängste zwischen den Menschen innerhalb und außerhalb des Krankenhauses abbauen. Ehrenamtlich engagieren sich die beiden Projektleiter im Rahmen des *Regenbogenvereins* um dieses Kulturangebot im „Kleinen Theater" und im Café Regenbogen.

Während im Café unweit der Hauptpforte der größten deutschen psychiatrischen Klinik jeden Mittwochabend bei freiem Eintritt Folklore live geboten wird, hat sich das „Kleine Theater" auf Kabarett und gehobenes musikalisches Entertainment spezialisiert. 400 Zuschauerplätze bietet der 1908 mit der Gründung des Krankenhauses entstandene Jugendstilbau. Ursprünglich nur für die Patienten konzipiert und in den 50er Jahren zum Kinosaal umfunktioniert, geriet das Theater in der Folge fast vollkommen in Vergessenheit. Versuche, das Theater in den 80er Jahren als „Oberbayerisches Städtetheater" und Musiktheater zu beleben, schlugen kläglich fehl. Die Nähe der großen Münchner Bühnen erwies sich als übermächtige Konkurrenz.

VERANTWORTLICH FÜR DIE *„Kultur am Ostpol": Jürgen Michal (links) und Peter Vaitl (mit Söhnchen Lorenz).* Photo: Grosse

Auch der Bezirk Oberbayern versuchte sich als Träger des Theaters. Doch mit einem Repertoire, das von der Blasmusik bis zum Kindertheater reichte, war auch diesmal kein Blumentopf zu gewinnen – der erhoffte Publikumsansturm blieb aus. „Wir haben am Anfang auch diese Schwierigkeiten gehabt", erzählt Jürgen Michal von der Anlaufphase der „Kultur am Ostpol" im „Kleinen Theater". Er und Peter Vaitl fanden jedoch den richtigen Weg. Nicht in erster Linie Theaterbühne, sondern Kabarett- und Konzertpodium ließen sie das Haus werden. Gute Namen als „Zugpferde" ließen sich nicht lange bitten, aus Solidarität mit den Kranken auf die große Gage zu verzichten. Donovan, Konstantin Wecker oder Bruno Jonas, Haindling und Gerhard Polt – um nur einige zu nennen – fanden so den Weg nach Haar.

280 fest verkaufte Abo-Plätze sichern inzwischen das finanzielle Überleben dieser Einrichtung, aus der sich der Bezirk Oberbayern schon seit längerem mit seinen Zuschüssen ausgeklinkt hat. Neben den Besuchern von „draußen" sind auch die Patienten des Krankenhauses zu den Vorstellungen hier willkommen. Für sie gibt es reservierte Plätze und ermäßigte Eintrittspreise, wie Jürgen Michal und Peter Vaitl berichten. Immerhin seien rund zehn Prozent der Besucher Patienten, erzählen die beiden Betreuer des Projektes. Nicht nur aus Haar, sondern vor allem aus Vaterstetten, Baldham, Neuperlach oder Trudering zieht es die Besucher hierher. Ein bißchen stolz darauf, damit die Psychiatrie aus der Tabuzone zu holen, sind die beiden „Väter" der „Kultur am Ostpol" schon.

ROSWITHA GROSSE

Werner Schneyder in Haar

Haar – Am kommenden Sonntag, dem 26. Februar, beginnt der Kabarettist Werner Schneyder seine große Deutschland-Tournee im „Kleinen Theater" im Bezirkskrankenhaus Haar. „Abschiedsabend" nennt Schneyder sein Programm, das er bereits sehr erfolgreich in der Münchner Lach- und Schießgesellschaft vorgestellt hat. In Soloszenen und Liedern teilt er dabei in bewährt charmanter Art Hiebe für Politik und Gesellschaft aus. Werner Schneyder selbst hatte den Wunsch geäußert, seine Tournee in Haar zu beginnen. Er will damit das Projekt „Kultur am Ostpol" unterstützen.

Für den Abend, der um 19.30 Uhr beginnt, gibt es Karten zum Preis von 14 bis 22 Mark bei Blumen-Röttinger am Haupteingang des Haarer Bezirkskrankenhauses (Tel.45 62 25 21) und an der Abendkasse. rog

Matinée

Im kleinen Theater in Haar
an der Leibstraße

Werke aus verschiedenen musikalischen Epochen

Sonntag 30. Juni 1996
11.00 Uhr

Valerie Daniel	Sopran
Goldrun Losseau	Mezzosopran
Susanne Förster	Violine
Martina Götz	Horn
Markus Fromm	Fagott
Robert Jobst	Klavier

Eintritt: DM 20.-
Studenten: DM 15.-

1996

EINLADUNG

ZUR
10 - JAHRES-FEIER

REGENBOGEN
... baut Brücken!

Verein zur Wiedereingliederung psychisch behinderter Menschen

Süddeutsche Zeitung
Lokalteil Landkreis München
08. Oktober 1997

von Rita Koppers

Der Verein Regenbogen bereitet auf ein Leben nach dem Krankenhaus vor

Kleine Schritte auf dem Weg nach „draußen“

Im Café und im Theater sitzen psychisch Kranke und Normalbürger an einem Tisch

Von Rita Koppers

Haar – Im Café Regenbogen sitzen alle an einem Tisch: Psychisch Kranke, Mitarbeiter des Bezirkskrankenhauses in Haar und Besucher von „draußen“. Die Patienten kochen selbst und bedienen die Gäste, Pfleger und Ärzte gesellen sich oft nach Dienstschluß dazu, um in Ruhe noch einen Kaffee oder ein Bier zu trinken. Auch Bürger aus Haar haben das Café mittlerweile angenommen und kommen immer wieder mal gerne auf eine Sprung vorbei. Thomas Seitz, Geschäftsführer des Cafés, betreut die Patienten. „Die Kranken können sich hier in der Arbeit erproben und ihre Angst vor dem Draußen abbauen. Das ist auch eine Vorbereitung auf das Leben nach dem Krankenhausaufenthalt.“

Das Café ist ein Projekt des Vereins Regenbogen. Dieser wurde 1986 von 16 Mitarbeitern aus dem ärztlichen und therapeutischen Bereich, dem Pflegedienst und der Verwaltung in Haar gegründet. Sein Ziel ist es, die Patienten wieder in den Arbeitsbereich einzugliedern, erzählt Claudia Licht, die Geschäftsführerin. Im Gleitnerhof in Ismaning beispielsweise bauen die psychisch Kranken biologisches Gemüse an, sorgen sich um Blumenkohl, Salat, Gurken von der Saat bis zur Ernte. Im Gemüseschälbetrieb gehen sie selbstverständlich auch mit Messern und anderen scharfen Gegenständen um. „Das hat es früher nie gegeben“, sagt Claudia Licht, „die Mitarbeiter in der Klinik hatten Angst, daß die Patienten sich selbst oder anderen etwas antun. Das Vertrauen, das wir in die Kranken gesetzt haben, ist von ihnen nicht enttäuscht worden.“ So wurde das sorgfältig geputzte Gemüse, das die Besucher aus aller Welt beim Oktoberfest auf ihren Tellern vorfinden, von Patienten auf dem Gleitnerhof zurechtgeschnitten worden.

„Der Erlös, der in den vereinseigenen Betrieben erwirtschaftet wird, reicht aber nicht aus“, sagt Claudia Licht. Der Verein wird deshalb vom Arbeitsamt München, dem Bezirk und der Regierung Oberbayern finanziell unterstützt. „Wir müssen in den Betrieben immer wieder Rücksicht nehmen auf die Kranken. Ihr Wohlbefinden ist manchmal wichtiger als das finanzielle Wohlergehen des Betriebes.“

Im Computerkurs sind die Patienten besonders auf Hilfe angewiesen. „Zu Anfang brauchen manche oft eine Ewigkeit, bis sie die richtigen Tasten finden“, sagt Anton Prantl, Mitarbeiter des Vereins. Die Kranken können sich durch die Wirkung der eingenommenen Medikamente oft schlecht konzentrieren; oder sie haben Angst, die Tastatur zu beschädigen. Die Kursleiter, zwei ehemalige Patienten, kennen diese ganzen Probleme aus eigener Erfahrung. Sie nehmen den Patienten erst einmal die Angst vor dem Bildschirm und stärken ihr Selbstvertrauen. „Ich bin immer wieder erstaunt, wie gut die Patienten dann mit dem Computer umgehen,“ berichtet Anton Prantl.“

Die Zusammenarbeit mit der Gemeinde Haar liegt dem Verein besonders am Herzen. Im Bauhof arbeiten fünf Patienten. Sie halten die Containerplätze sauber, fegen Laub zusammen, mähen den Rasen. Die Kranken, die hier arbeiten, müssen in jeder Hinsicht fit sein. Sie sind nicht nur Wind und Wetter ausgesetzt, sondern auch den Blicken der Öffentlichkeit. „Die Menschen gewinnen so ein neues Bild von psychisch Kranken. Sie sehen, daß sie keineswegs unberechenbar sind und jeden Augenblick was Schlimmes anstellen“, sagt Claudia Licht. Den Patienten gibt die Arbeit Selbstsicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. „Sie haben das Gefühl, wir sind nicht an den Rand gedrängt, wir sind auch zu etwas nutze.“

Kultur am Ostpol

Das Kulturprogramm des Vereins „Kultur am Ostpol“ steht noch mehr für die Öffnung nach außen. „Wir wollen über den Weg der Kultur Vorurteile abbauen“, sagt Jürgen Michal. Er ist zusammen mit Peter Vaitl zuständig für das Programm. „Wir wollen einen ganz normalen Umgang mit den Patienten ermöglichen, damit die soziale Stigmatisierung verschwindet“, betont er.

Zahlreiche Veranstaltungen finden sowohl im Café Regenbogen als auch im „Kleinen Theater“ statt. „Hier sitzen Patienten und Besucher von draußen dicht nebeneinander und stellen fest: keiner beißt“, sagt Jürgen Michal.

So können sie gemeinsam den Auftritt von Dieter Hildebrandt oder Erika Pluhar genießen, lachen zusammen über die neuen Einfälle von Sigi Zimmerschied. Im Café Regenbogen treten engagierte Hobby- und Profikünstler bei freiem Eintritt auf. Sie setzen sich mit ihren Darbietungen dafür ein, daß psychisch kranke Menschen sich nicht länger ausgeschlossen fühlen. Der Kontakt mit den Besuchern von draußen erleichtert ihnen den Neuanfang nach der Klinik. Jürgen Michal wagt sogar eine optimistische Bilanz: „Chronisch psychisch Kranke können wieder in ihre gewohnte Umgebung eingegliedert und dort ambulant weiterbehandelt werden.“ Wer den Verein Regenbogen kennenlernen will, hat dazu am 21. Oktober dieses Jahres Gelegenheit. Im Bürgersaal in Haar treten Künstler bei einem volkstümlichen Abend zugunsten des Vereins auf.

DIE SCHÖNSTEN STÜCKE in konzertanter aufführung AUS LEONARD BERNSTEINS

WEST SIDE STORY

KLEINES THEATER HAAR

LEIBSTRASSE
HAAR – S5

26. APRIL 1998, 20 UHR

maria beate düstersiek

tony bernhard hirtreiter

piano norbert groh

trumpet norbert weinecke

sax uwe stransky

bass alex haas

drums andreas schumacher

chorus cantores catiae e.v.

director, arrangements catharina seidel

abendkasse, einlass: 19.00 Uhr

eintritt: kind 10,- erw. 20,-

vorverkauf: schreibwaren wechselberger, wasserb.landstr.186 mü-waldtrudering

veranstalter: cantores catiae e.v., elfriedenstr.31, 81827 münchen, tel. 4309473

Süddeutsche Zeitung (LKN) vom 16. November 1999

von Nicole Graner
Süddeutsche Zeitung Grafik: ulla

FEUILLETON

Südd

e Kandidaten für den Tassilo-Preis

Balsam für die Seele

Jürgen Michal und Peter Vaitl wollen mit „Kultur am Ostpol" auch Psychiatriepatienten ansprechen

egensätze ziehen sich an, so sagt man. Doch bei Jürgen Mi- l und Peter Vaitl stimmt das apazierte Sprichwort „haarge- ": Michals Durchsetzungsver- gen und ein ungeheures Poten- l an Temperament, das er ge- ickt zu zügeln weiß, Vaitls Ru- und zurückhaltende Kraft, die darauf wartet geweckt zu wer- – diese Symbiose ist es wohl, das Team so erfolgreich macht, unter dem Namen „Kultur am pol" seit zehn Jahren ehren- tlich Kulturarbeit in der Psy- atrie anbietet. Das „Kleine eater" im Bezirkskrankenhaus ar jedenfalls ist zu einem beliebt- Treffpunkt von Gesunden und anken, von Kulturliebhabern d Abwechlungssuchenden avan- rt.

nsere Intention lag von Anfang darin, hier Kultur als Öffnung h draußen, als Transportmittel verstehen, zu zeigen, dass die chiatrie transparent ist und h nicht hinter dunklen Mauern stecken muss", erklärt Jürgen chal, und seine blitzenden Au- beweisen, dass er auch nach n Jahren noch immer mit vol- Herzen dabei ist. Vor allem Pa- nten wollten sie mit dem Kultur- gramm ansprechen, doch das rhaben gelang im „Kleinen eater" zunächst nicht. Viel zu spruchsvoll sei ihr Programm für gewesen. Aber mit der undlage Qualität eroberten sie h das Haarer Publikum im Nu, d das „Kleine Theater" wurde wahrer Selbstläufer. Seitdem en sich Kabarett-Stars wie uno Jonas oder Gerhard Polt re- mäßig die Ehre.

Bürgerhaus in seiner ursprüng- hen Bedeutung solle das „Klei- Theater" jedoch nicht sein. ch trage sich „Kultur am Ost- l" vollkommen selbstständig. ie möchten unsere Intention ht aus den Augen verlieren, in ter Linie Kultur in der Psychia- e machen", betont Peter Vaitl,

„Vorhang auf!": Jürgen Michal (oben) und Peter Vaitl wünschen sich, dass das noch oft im „Kleinen Theater" passiert. ole/Foto: ulla

der als Oberarzt im Bezirkskrankenhaus auch seine „Sorgenkinder" miteinbezieht. Auf dem Programm im „Kleinen Theater" stehen neben Kabarett- und Musikveranstaltungen sowie Theaterabenden daher auch immer ein oder zwei Abende mit behinderten Künstlern. „Psychisch Kranke aus der Vereinsamung herauszuholen, das ist besonders wichtig", erklärt Vaitl. Grenzen überschreiten, indem man aktiv sein kann und nicht vergessen wird, aus dem Abseits herauszutreten, um neuen Lebensmut zu schöpfen, Menschlichkeit durch ein aufgeschlossenes Gegenüber zu erfahren – auch das ist Balsam für eine kranke Seele und ein kleines Stück Heilung, eine Rettungsinsel wenigstens für kurze, glückbringende Augenblicke.

Kultur spielt auch in der Freizeit des Kulturteams eine große Rolle. Jürgen Michal liebt die expressionistische Malerei, findet zur Ruhe bei einem ausgedehnten Museums-Besuch, und Peter Vaitl ist ein großer Jazzliebhaber. Wenn die beiden einmal ganz viel Zeit haben, dann möchten sie ein Buch schreiben, verraten sie und lachen herzhaft. „Über die vielen Begebenheiten im ‚Kleinen Theater' und über die Künstler".

Ein großes Kapitel würde da Gerhard Polt gehören. „Er hat uns immer geholfen. Ohne ihn hätten wir es nicht geschafft", erzählt Vaitl. Denn während andere 20 000 Mark für den Kabarett-Star boten, spielte er im „Kleinen Theater" umsonst. Dafür, so erinnert sich Michal schmunzelnd, kam Polt auch erst zwei Minuten vor Vorstellungsbeginn und sprang vom Auto direkt auf die Bühne.

NICOLE GRANER

TASSILO

Die Neuesten Nachrichten stellen Kandidaten für den Kulturpreis vor

Abschiedskonzert der EAF

Die **Erste Allgemeine Forensikband** spielt zum letzten Mal in dieser Besetzung. Dazu laden wir alle Mitarbeiter und Patienten des Bezirkskrankenhauses Haar sowie interessierte Besucher von draußen recht herzlich ein.

Freier Eintritt!

Donnerstag 04. Mai 2000 Beginn: 19:00 Uhr
im Cafe Regenbogen

Peter Satzger – Gitarre / Gesang
Harry Nehls – Gitarre / Gesang / Mundharmonika / Percussion
Michael Hofer – Gitarre

und Überraschungsgäste!

Wir freuen uns über regen Besuch und garantieren eine Superstimmung!

SeelenART

Kultur am Ostpol
im Regenbogen e. V.
Vockestraße 72, 85540 Haar

Malerei

Zeichnung

Skulptur

Künstlerisches Schaffen psychisch Kranker

H. Kraft „Großstadttraum"

Ausstellung

01. - 29. September 2000

im Bayerischen Staatsministerium

für Arbeit und Sozialordnung, Familie, Frauen und Gesundheit

Winzererstraße 8
80797 München

geöffnet: Mo. - Do. 09.00 Uhr - 18.00 Uhr
Fr. 09.00 Uhr - 16.00 Uhr

Info: www.seelenart.de

Regenbogen
Cafe Haar

Clubdisco

GT-Project
Presents DJ Deelex
from Nachtgalerie

Datum: 10.05.01

Uhrzeit: 20:30

Telefon
089/466410

Eintritt frei

Energy drinks & cool music

Knabbert Euch durch !

Wir suchen immer noch einen Namen für den Personaltreff

Das Team

Fingerfood
Softdrinks

1. Kunst- und Trödelmarkt im BKH Haar am 15. Juni 2002

Das BKH Haar und der Verein Regenbogen e.V. bieten Kunst und Trödel für Jedermann. Sie können ein Standl mieten und selbst verkaufen oder einfach über unseren Markt rund um das "Alte Casino" (Eingang Höhe Leibstraße 72) bummeln und das ein oder andere Schnäppchen schlagen.

Live Musik sorgt für die richtige Stimmung und Cafe Regenbogen für Ihr leibliches Wohl!

Für die Kleinen gibt es ein extra Kinderprogramm.

Beginn ist um 9.00 Uhr; bei schlechtem Wetter wird die Veranstaltung um eine Woche auf den 22. Juni 2002 verlegt.

V.I.S.P.: Regenbogen e.V. und das BKH Haar (Bettina Spiegl), Telefon: 089/4562-2822
Reservierung vorab möglich

Regenbogen Cafeteria GmbH

Montagskino

Kino Programm Jan./Febr. 2003

für Mitarbeiter und Patienten des BKH-Haar

Regenbogen Arbeit gGmbH Cafeteria | Ringstr.36 | 85540 Haar
Fax: 089 - 46 20 10 18 | Tel. 089 - 46 64 10

20.01.2003 18.00 Uhr	Kurzbeschreibung	Unser Tipp:
Das Tribunal	**Action/Triller** Bruce Willis ist Col. William McNamara und als solcher seit Monaten Häftling in einem deutschen Gefangenenlager. Wir schreiben das Jahr 1944. Das Lager untersteht einem Sadisten namens Werner Visser. Als zwei farbige Piloten ins Lager geführt werden, kann auch der Colonel rassistische Übergriffe nicht verhindern. Einer der Piloten ist nach kurzer Zeit tot. McNamara kann Visser zu einem Gefangengericht überreden.....	Nach dem Roman „Hart`s War" von John Katzenbach. Er verarbeitet Erlebnisse seines Vaters. **Laufzeit:** ca. 128 Min Ab 12 Jahren **Küchenaktion:** Unsere Karte bringt Essen aus der „Nachkriegsküche" Näheres siehe Tageskarte

27.01.2003 18.00 Uhr	Kurzbeschreibung	Unser Tipp:
Signs	**Science-Fiction Film** Farmer Graham Hess entdeckt eines Morgens einen 200 Meter großen Kornkreis in einem seiner Felder. Rätselhafte Zeichen, die Erklärungen fordern: Woher kommen die mysteriösen Zeichen? Sind es Botschaften einer anderen Zivilisation? Inmitten einer Medienhysterie sucht Hess gemeinsam mit seinem Bruder Merrill nach seiner ganz persönlichen Lösung	Sehr guter Film mit Mel Gibson. Solche Zeichen gibt es wirklich. Aber sind sie Echt? **Laufzeit:** ca. 102 Minuten Ab 12 Jahren **Küchenaktion:** Zum Kinoabend gibt es ein günstiges Essen; Näheres siehe Tageskarte

03.02.2003 18.00 Uhr	Kurzbeschreibung	Unser Tipp:
Orange County	Orange Country ist zwar Provinz, aber nicht provinziell. In der Schule ist alles sehr locker: Schuldirektor Harbert entscheidet sich für Popgirlie Britney Spears als Rednerin der Abschlussfeier. Dann findet Shaun zufälligerweise ein Buch von Professor Skinner. Ein Buch, und auf einmal ist die Welt in Orange County öde. Shaun weiß plötzlich, was zu tun ist: Er will Schriftsteller werden.	Gute Komödie mit dem Sohn von Tom Hanks, Colin Hanks. **Laufzeit:** ca. 82 Minuten Ab 12 Jahren **Aktion:** Heute gibt es Hamburger!

10.02.2003 18.00 Uhr	Kurzbeschreibung	Unser Tip:
Men in Black II	Agent Jay muss diesmal die Erde , das Universum und alles Leben zwischen den Ssternen vor der ultrabösen Gestaltwandlerin Serleena und ihren klebrigen Extremitäten retten. Doch weil die Damme ausgerechnet das auf der Erde verborgene „Licht von Zartha" in ihren Besitz bringen will, muss Jay seinen alten Partner Kay raktivieren...	Die Kammerjäger sind wieder da! Guter Science Fiction mit TommyLee Jones und Will Smith. **Laufzeit :** ca. 87 Minuten Ab 12 Jahren **Aktion:** Heute gibt es die CD zum Film für den 50 Besucher.

Beginn jeweils 18 Uhr	**Eintritt frei**	Dolby Stereo	Große Videoleinwand

Die Filme mit **DVD** - Kennzeichnung sind eine neue Dimension der Videounterhaltung
| Während der Vorstellung keine Bewirtung | Bewirtung dann nur im Thekenbereich |
| Änderungen vorbehalten |

Süddeutsche Zeitung
LKM vom 9. Dezember 2004
23.

SZ-Adventskalender für gute Werke

Sport fördert Integration psychisch Kranker

Der Haarer Regenbogenverein ist auf Spenden angewiesen, um sein Fußballteam an Turnieren teilnehmen zu lassen

Von Andrea Schlaier

Haar ■ Fußball macht gesund. Die Formel ist verkürzt, aber dran ist einiges. Der Haarer Regenbogenverein hat sich für seine Klientel, psychisch kranke Menschen, ein Trainingsprogramm ausgedacht. Beim regelmäßigen Kicken, erfahren die Männer Gemeinschaft und erhalten Anerkennung. Die Therapie funktioniert. Was fehlt sind die Sponsoren.

Der Verein, der 1986 gegründet wurde, um Lücken im Versorgungssystem psychisch kranker und behinderter Menschen zu schließen, lebt hauptsächlich von Zuschüssen des Bezirks Oberbayern. Damals mangelte es vor allem an Wohnmöglichkeiten und Arbeitsplätzen; vom Freizeit und Kulturangebot ganz zu schweigen. Mittlerweile bietet der Verein etwa 200

Adventskalender für gute Werke
der Süddeutschen Zeitung e.V.

Wohn- und 100 Arbeitsplätze in Oberbayern an. Durch die starken finanziellen Einsparungen im Sozialbereich, sehe man das eigene Engagement jetzt bedroht, sagt Geschäftsführer Jürgen Michal. Seit Bestehen wirbt der Verein auch um Spenden, doch, das hat die Erfahrung gelehrt, viele Menschen tun sich schwer damit, psychisch Kranken etwas zukommen zu lassen. Mit den Spenden des SZ-Adventskalenders soll die Sportgruppe des Regenbogenvereins deshalb unterstützt werden.

„Das Engagement für Freizeit und Kultur ist ein wichtiges Element der Identität des Regenbogen-Vereins", sagt Michal. Es fördere die Integration behinderter Menschen ins gesellschaftliche Leben und baue Barrieren ab. „Seit sieben Jahren", so Michal, „gibt es für psychisch kranke junge Erwachsene die Möglichkeit in unserer Fußballmannschaft auf hohem Niveau und dennoch im beschützten Rahmen Sport zu treiben." 70 Spieler haben in der Zeit gegen 50 andere Mannschaften gespielt. „Glanzstück unserer Arbeit ist allerdings die Teilnahme an über 20 internationalen Turnieren in Italien, Tschechien, Österreich und Deutschland, von denen wir sieben selbst veranstaltet haben."

Der internationale Einsatz führte 2003 zur Gründung der European Association for Sport and Integration oft Mental Ill People. Hier lebt der Regenbogen-Gedanke, wenn man so will, auf europäischer Ebene fort. Man tauscht sich aus, kickt miteinander, trifft sich. Michal befreit die Idee von Sentimentalitäten: „Psychisch Kranke Menschen haben – wie jeder andere auch – ein Anrecht auf ein möglichst erfüllendes und persönlichkeitsförderndes Leben."

Spendenkonto: HypoVereinsbank, Kontonummer 82 228, BLZ 700 202 70; Kreissparkasse München Starnberg, Kontonummer 94 37 252, BLZ 702 501 50.

Spenden für den SZ-Adventskalender sind steuerlich abzugsfähig. Bei Beträgen bis 100 Euro genügt der Einzahlungsbeleg zur Vorlage beim Finanzamt; bei höheren Beträgen senden wir die Spendenbestätigung unaufgefordert innerhalb von sechs Wochen zu, sofern auf der Überweisung der Absender *vollständig* angegeben ist. Jede Spende wird voll dem guten Zweck zugeführt. Alle Verwaltungs- und Sachkosten trägt der Süddeutsche Verlag.

von Andrea Schlaier

Warum wird ein Mensch Psychiater?

Nun, meine Lieben Hie - und Dasigen, bevor ich hier meine Ansichten darüber vom Stapel lasse, ich könnts natürlich auch lassen , aber lassen wir das!
Möchte ich hier kurz etwas über meine Person zum allerbesten geben!
Gestatten, Abronsius von Trööot!
Arg, verflixt ich meinte natürlich Prof. Dr. Dr. Dr. phil.med.Abronsius von Trööot!
Ich vergaß doch tatsächlich, dass hier, wo ich nun schon seit 35 Jahren praktiziere, also in den sogenannten Deutschen Landen , sind ja Titel leider noch immer von sooo größter Bedeutung !
Wo war ich doch gleich stehengeblieben? Ach so ja ja....
Ich stehe hier so rum und kurz vor meiner Pensionierung!
Denn ich ströme stolz auf die 63 zu.
Huch meine Pfeife ist ausgegangen. Tja, warum denn bloß?
Wo war ich doch gleich stehengeblieben? Ach so ja ja.....
Bin ich doch über die Jahre so zerstreut geworden!
Denn an manchen Tagen, verwechsle ich schon mal ein oder mehrere Rezepte meiner treuen Patienten! Das kann heißen, dass ein Patient anstatt für seine Krankheit dann für eine andere Krankheit Tabletten bekömmt!
Doch mit der Zeit gewöhnt man sich daran. Wie auch an alles andere.
Der Mensch ist nun mal ein Gewohnheitstier!
Desweiteren werde ich öfters mal auf meine schief hängende Krawatte aufmerksam gemacht!
Hi hi so suche ich doch auch öfters mal mein Monokel, bis ich bemerke das es verschmitzt doch schon auf meiner Nase sitzt.
Wo war ich doch gleich stehengeblieben? Ach so ja ja.....
Nun will ich nicht weiter über meine weiteren Mißgeschicke berichten.!
Denn falls ich noch etwas wichtiges zu meiner Person vergessen haben sollte, werde ich dieses selbstredend nachreichen.
Hi hi, jetzt kömmt etwas vollkommen anderes, wäre ja auch albrig wenn ich dasselbe noch mal tun würde hihi !
Also meine Damen und die die ihnen nachlaufen , komme ich auf die Eingangsfrage zurück.
Doch erst mal muß ich ganz schnell wohin.....Es wird sie auch gar nicht interessieren, deshalb erzähle ich es ihnen auch. Mußte mich mal eben mit voller Brust entleeren.
Ich fange vorne an.
Meine Ambition Psychiater zu werden , waren übergestern vorheute ,äh Schluck !

Damals meinte ich, Menschen zu helfen, indem ich ihren innerlichen Psychowahnsinn zu ordnen versuche!
Mit viel Geduld, Zeit, Medikation, Gesprächen!
Einfach immer ein offenes Gehör für ihre derzeitige Notlage zu haben!

Wo war ich doch gleich stehengeblieben? Ach so ja ja.....
Hi hi, sie werden sich sicherlich fragen oder auch nicht wie ich dieses bewerkstellige? Dieses Geheimnis tue ich nur ungerne lüften!
Naja, seufz vielleicht kann ja der eine oder andere davon lernen wenn er mag!
So sitze ich dann gemütlich in meinem Ledersessel, begrüße den jungen Morgen. Ich kannte ihn noch vom letzten Mal. Rauche gemütlich mein Gutenmorgenpfeifchen bei einem starken großen Humpen voll köstlich duftendem schwarzen Kaffee! Hm.....einfach köstlich.....
Wo war ich doch gleich stehengeblieben? Ach so ja ja.....
Hi hi ganz entspannt warte ich nun auf meinen ersten Patienten, begrüße ihn persönlich mit einem warmen Handschlag, hi hi .
Schaue dabei durch meine eben auf Hochglanz polierte Brille, interessiert hoch ins Gesicht und Augen, und frage herzlichst nach dem momentanen Wohlbefinden! So ergibt ein Wort dasselbige, äh ich meinte, so ergibt ein Wort das andere und schon nach kurzer Zeit ist man beim hüpfenden Komma, nein beim springenden Punkt angekommen.
Wo war ich doch gleich stehengeblieben? Ach so ja ja .....
Hi hi, jetzt bin ich gedanklich aber am abschweifen, und schon am überlegen , was meine Frau wohl am Abend für mich kochen könnte hi hi ! Dieserhalb und desterwegen möchte ich für heute das Weite suchen! Also bis zum nächsten Mal hihi.....

Interview mit Frau Auer von Regenbogen Arbeit

Abschrift

1. Welche Position haben Sie genau?
Ich bin Sozialpädagogin. Zu meinen speziellen Aufgaben gehört Personal und Entwicklung. Wenn jemand Arbeit sucht, spreche ich Empfehlungen aus in die verschiedenen Regenbogenbetriebe. Ich versuche herauszufinden, welche Förderung benötigt die Person, welche Unterstützung braucht sie.
Alle Arbeitsplätze, die Regenbogen Arbeit hat, werden in irgendeiner Form gefördert. Wir könnten uns nicht selber tragen.
Ich bin also auch für die Lohnkostenförderung zuständig.

2. Wie lange sind Sie bei Regenbogen Arbeit beschäftigt?
Ich bin 13 Jahre bei Regenbogen.

3. Wie ist Regenbogen Arbeit aufgebaut?
Herr Schneck ist der Geschäftsführer. Wir beschäftigten 2 Teilzeitsekretärinnen und einen Mitarbeiter für Controlling. Der Buchhalter, der uns unterstützt kommt von Außen. Wir haben noch zwei behinderte Helfer. Der eine unterstützt die Buchhaltung, der andere das Controlling.

Wir haben verschiedene Arbeitsbereiche: Eine Gemüsegärtnerei, mit Gemüseverarbeitung, die Salate und Gemüse in Großkantinen liefert. In Ismaning wird in kleinerem Rahmen ökologisches Gemüse und Salate angebaut.

Das Café Regenbogen, das spezialisiert ist auf Cateringaufgaben, mit der kompletten Organisation. In letzter Zeit ist es schwerpunktmäßig Schulcatering, besonders für das G 8. Schulen, die selber nicht kochen, werden mittags mit Essen beliefert. Es sind acht bis zehn Schulen.
Zusätzlich bieten wir Caterings für Feste etc.
Diese Aufträge sind sehr wichtig, da sonst das Café nicht mehr existieren könnte.

Weiterhin betreiben wir zwei Kantinen. Die Deutsche Postkantine in der Arnulfstr. mit Kiosk, in dem man Zeitungen, Zigaretten und kleine Imbisse bekommt.
Die Kantine im Abfallwirtschaftsbetrieb München, dem Hauptsitz der Müllfahrer und Verwaltungsangestellten. Zu dieser Kantine gehören zwei kleinere in der Truderingerstr. und in der Sachsenstr.

Weiterhin betreibt Regenbogen Arbeit 3 Wertstoffhöfe, in Pullach, in Planegg und in Haar, die auch die Abfallentsorgung im BKH sichern.
Alle drei Wertstoffhöfe haben einen Abholservice auf Anfrage, z. B. bei Wohnungsauflösungen. Auf den Wertstoffhöfen sind Wertstoffbörsen eingerichtet.

5 behinderte Mitarbeiter von Regenbogen Arbeit übernehmen Aufgaben im Bereich Landschaftspflege in der Gemeinde Haar. Tätigkeiten wie die Pflege von gemeindeeigenen Flächen, Schneeräumen, Streuen etc.

4. Was benötigt man für die Voraussetzungen, um bei Ihnen zu arbeiten?
Die Aufgabe von Regenbogen Arbeit ist, Arbeitsplätze für behinderte Menschen zu schaffen.
Voraussetzung für eine Beschäftigung bei uns sind: eine psychische Erkrankung, der Besitz eines Schwerbehindertenausweises oder die vorherige Antragsstellung für einen solchen.

Der Behindertenausweis ist wichtig für eine Förderung. Die Förderung sichert unsere Betreuungskosten.
Wir müssen schauen, welchen Förderungshintergrund jeder mitbringt. Wir haben verschiedene Möglichkeiten einer Beschäftigung zur Verfügung: befristete Arbeitsplätze, Zuverdienstarbeitsplätze und Daueerarbeitsplätze.

5. Wie viele Angestellte gibt es bei Regenbogen Arbeit?
Regenbogen Arbeit hat 120 Mitarbeiter, davon 100 behinderte Mitarbeiter. Anleiter sind Sozialpädagogen, Köche und Betreuer am Arbeitsplatz.

6. Was versprechen Sie sich von Ihren Projekten?
Ich wünsche mir von unseren Projekten, dass sie noch ganz lange bestehen. Das ist nicht einfach, da viele Förderungen weggebrochen sind. Dadurch ist es notwendig, mehr Geld zu erwirtschaften. Im Moment laufen alle Projekte gut.

7. Welche Perspektiven sehen Sie für die Zukunft?
Dies ist sehr schwierig. Es ist alles noch verhältnismäßig offen. es ist sicher möglich, das Ganze mit viel Anstrengung zu erhalten, wenn nicht noch mehr an Geldern gestirchen wird.

8. Wie viele Stunden muss man mindestens arbeiten können?
Wir haben Arbeitsplätze von Vollzeit bis 15 Stunden. Nach einer guten Ent-

wicklung eines Mitarbeiters hat er die Möglichkeit zu einem Dauerarbeitsplatz. Einen befristeten Arbeitsplatz bekommt jemand im Rahmen einer Arbeitsbeschaffungsmaßnahme, deren Bewilligung über die ARGE läuft. Bedingungen sind hierfür das ALG II.
Hier ist notwendig, dass drei Jahre zwischen zwei Maßnahmen liegen. Es gibt auch Möglichkeiten über einen Eingliederungszuschuß. Das kläre ich dann im einzelfall ab. Wir haben keine Altersbegrenzung bei unseren Mitarbeitern. Geachtet wird auf Arbeits- und Leistungsfähigkeit.

9. Warum sind Sie zu Regenbogen Arbeit gegangen?
Ich habe vorher in einer Werkstatt für psychisch Behinderte gearbeitet. Der Regenbogen war damals in seiner Anfangsphase. Es hat mich gereizt etwas anderes zu tun und Aufbauarbeit zu machen.

10. Glauben Sie, dass Menschen, die bei Ihnen arbeiten, später eine Chance auf dem ersten Arbeitsmarkt haben?
Das ist sicher in Einzelfällen möglich. Wobei es einfach einen großen Unterschied gibt. Bei uns interessieren wir uns für den einzelnen Menschen und dessen Förderung in seinen Möglichkeiten, was auf dem ersten Arbeitsmarkt nicht geleistet werden kann. Viele unserer Mitarbeiter benötigen gerade diese Entwicklungsmöglichkeiten.
Ein zweiter Arbeitsmarkt ist dringen derforderlich, obwohl das nicht anerkannt ist. Wir brauchen einen Arbeitsmarkt für behinderte Menschen.

11. Wohin gehen Sie in Urlaub?
Ich gehe gern in urlaub. Ich muss weg fahren, sonst kann ich nicht abschalten. Ich fahre gern in fremde Länder. Da besonders in südliche Gefilde. Ich brauche es warm.

12. Zum Thema Schwerbehindertenausweis?
Wenn ich eine Chance hätte, ich würde einen beantragen. Man hat 5 Tage mehr Urlaub, Steuervergünstigungen, frühere Rente, mehr Geld und einen besonderen Kündigungsschutz. Der Arbeitgeber kann nicht ohne weiteres kündigen. Er muss einen Antrag beim integrationsausschuß stellen.
Inzwischen ist es schwerer, einen Behindertenausweis zu bekommen, als ihn los zu werden.
Ein Ausweis kann auch aberkannt werden. Auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt kann er hinderlich sein.

Wir bedanken uns herzlich für dieses Gespräch! Die Redaktion

Das feuerrote Vereinsmobil

von Steffen Leistner

Am 10. Mai 2006 war es soweit: Vorstandsmitglied Jürgen Michal nahm aus den Händen von Frau

Strasser, Geschäftsführerin des „Adventskalenders für gute Werke der Süddeutschen Zeitung e.V.“, die Schlüssel für einen VW-Bus in Empfang.

Dieser aus Spendengeldern des Adventskalenders finanzierte Bus steht künftig insbesondere bei den vielfältigen sportlichen und kulturellen Aktivitäten unseres Vereins als Transportmittel zur Verfügung. Wir bedanken uns auch an dieser Stelle noch einmal bei Allen, die dies durch ihre großzügigen Spenden ermöglicht haben.

Titelthema

Beim »Spatenstich« in Neustetten wächst das »Grüne Zebra«

von Ulrike Wachter

36 Tomatensorten wachsen in der Gärtnerei von Robert Walter, angepflanzt, gehegt und gepflegt von den MitarbeiterInnen des Projektes »Spatenstich«. Eine davon ist das »Grüne Zebra«. Sie ist gelb mit grünen Streifen und schmeckt köstlich, süßlich. Die Samen wurden dem »Spatenstich« gespendet zusammen mit den anderen 35 Samensorten.

Sehen und probieren konnte man diese Pflanzen und noch vieles andere, wie Paprika, Gurken, Kraut, rote Beete und so weiter bei einem Fest, was vom »Spatenstich« anlässlich des Überganges von einem einjährigen Versuch in ein festes Angebot, gefeiert wurde.

In unserer Jubiläumsausgabe haben wir über das Gartenprojekt von »Regenbogen« in Neuburg an der Donau berichtet und auch über die Schwierigkeiten, dieses Projekt über das eine Jahr hinaus zu finanzieren. Nun wurde eine gute Lösung gefunden durch eine Kooperation von Regenbogen mit »Integra Soziale Dienste«.

Wie Frau Thomaser in ihrer Rede erwähnte, gelang es durch diesen Schritt und die sehr schnelle Entscheidung des Bezirkes von Oberbayern, dass es nun beim »Spatenstich« 20 feste Zuverdienstarbeitsplätze für psychisch Kranke und für Suchtkranke gibt, die betreut werden von zwei GärtnerInnen und zwei BetreuerInnen. Sie wies auch darauf hin, dass der Beginn des Regenbogen-vereines auch eine Gärtnerei war, mit dem Versuch einer Champignon- und Chiccoréezucht.

So steht also das Projekt »Spatenstich« ganz in der Tradition von »Regenbogen«. Frau Meier erwähnte in ihrer Rede, dass ohne Sponsoren und ehrenamtliche Mitarbeiter diese Projekt nie stattgefunden hätte.

Natürlich wäre es auch gar nicht erst entstanden ohne Herrn Walter, der Regenbogen seine Beete im Treibhaus sowie auch im Freiland und auch sein Wissen für ein Jahr umsonst zur Verfügung gestellt hat. Herr Walter und seine Familie bekamen dann einen goldenen Spaten verliehen von Frau Schlampp, der Leiterin von Integra.

Auch Frau Rinsky, der WG-Leitung von Neuburg, ohne deren Hartnäckigkeit das ganze Projekt undenkbar wäre sowie Frau Meier, bekamen einen goldenen Spaten, um auch die weitere gute Zusammenarbeit mit Integra zu besie-

geln. Frau Rinsky bedankte sich in ihrer Rede bei allen Helfern, Mitarbeitern, Sponsoren und Freunden, die an das Fortbestehen des Projektes geglaubt haben und es unterstützt haben.

Nun, nachdem die Reden vorbei waren, konnte so richtig gefeiert werden. Bei traumhaftem Herbstwetter wurde die Stimmung immer ausgelassener, untermalt von Herrn Posselt, der mit seinem Keyboard für spritzige Musik sorgte. Es kamen Bewohner aus den WGs aus Neuburg, Mitarbeiter von Regenbogen und Integra, Sponsoren und Freunde des Projektes. Auch der Oberbürgermeister mit seiner Gattin besuchte das Fest.

Bei Kaffee und Kuchen sowie Vollkornbrot und geschnittenem Gemüse konnte man sich informieren oder es sich einfach gut gehen lassen. Liebevoll arrangierte Gemüsekistchen wurden zum Verkauf angeboten. Wie wir erfuhren, kann »Spatenstich« schon mit einem festen Kundenstamm aufwarten, wie dem »Ostendtreff«, der Küche von Integra in Geimersheim und auch etlichen Privatkunden, die vor allem die »Grüne Kiste« kaufen.

Zum Schluss des Festes bekam jeder Besucher ganz im Sinne von »Wachstum« einen kleinen Blumentopf mit Kresse. Wir von Regenbogen-Report jedenfalls wünschen »Spatenstich« alles erdenklich Gute.

Dr. Berhard Gmehlink, Oberbürgermeister, Neuburg a.d. Donau

Robert Walter verhalf dem Projekt zu einem »Zuhause«

Vernissage im Café Regenbogen am 7. 4. 2009

von Christine Numberger

Leider bin ich zur Vernissage ½ Stunde zu spät gekommen, so dass ich das Klavierspiel zur Eröffnung der Vernissage nicht mit bekommen habe. Wie ich gekommen bin, war die Vernissage schon in vollem Gange. Man sah sich die Bilder an, machte Bemerkungen oder fand sie einfach nur gut und schön.

Die Künstler, die ausstellen, malen alle in dem Malatelier der TSM, geleitet von Frau Sandel und Herrn Dr. Vaitl. Die Bilder zeugen von großem Talent. Die Bilder hingen an den Wänden des Cafès, das vielen bekannt ist. Wer das Cafè Regenbogen noch nicht kennt. Es ist ein modern mit Thonetstühlen und runden Tischen eingerichtetes Lokal. Man kann hier essen oder nur Kaffee trinken und hat große Fenster.

Kulinarisch war bei der Vernissage einiges geboten. Angefangen über belegte Semmel, über Schnittchen bis zu Brotstangerl, von der Küche des Regenbogencafès . Es gab auch eine Besonderheit, nämlich Brotstangerl in Tüten, wo Motive von Dègas, Renoir und Vincent van Gogh aufgedruckt sind. Zu Trinken gab es Sekt, Orangensaft und Apfelschorle. Nach einiger Zeit verlustierte man sich aus dem Café auf die Terasse, um die Sonnenstrahlen zu genießen.

Veranstaltet hatte die Vernissage das Malatelier der TSM, geleitet von Frau Sandel und Herrn Dr. Vaitl und das Café Regenbogen. Es war eine angenehme Ausstellung mit sehr schönen Bildern, guter Atmosphäre, sehr guter Küche und einer schönen Präsentation. Die Vernissage begann um 17:00 Uhr. Ich bin dann um 19:30 gegangen.

Es war ein eindrucksvolles Erlebnis. Es war ein weiterer Schritt, die Menschen zu entstigmatisieren. Über Kunst können sich psychisch Kranke mit psychisch Gesunden besser verständigen. Das Stigma »psychisch krank«, verliert im Umgang mit psychisch Gesunden an Bedeutung. Insgesamt hat mir die Vernissage sehr gut gefallen. Es war ein schöner Abend.

Raimo Genario vor seinem Bild »Traktor«

Diese Ausstellung im Cafè Regenbogen hat uns aufmerksam gemacht auf das Malatelier der TSM. Wahre Schätze haben wir dort gefunden. Und einige davon wollen wir Ihnen auf den folgenden Seiten zeigen.

Annemarie Gröger: Hausidylle.
Malt schon seit über zehn Jahren und seit ein paar Jahren in der TSM.

Raimo Genario: »Pferd«

E.A.S.I. - Regenbogen - Cup 2010

Grußwort zum 13. Internationalen Regenbogen-Cup

Fußball als Brücke

„Dabei sein ist alles." Dieses Wort von Baron Coubertin, dem Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit, hat besondere Bedeutung auch im Behinderten-Sport. Ich freue mich deshalb über die sportlichen Aktivitäten unseres Haarer Vereins Regenbogen e.V.

Jahreshöhepunkt ist traditionell das international besetzte Fußballturnier für Mannschaften aus psychiatrischen Einrichtungen, das mittlerweile zum 13. Mal stattfindet. Hier haben psychisch Behinderte die Möglichkeit, in beschütztem Rahmen auf hohem Niveau Sport zu treiben.

Für unsere Gemeinde mit ihren vielfachen Beziehungen zum Isar-Amper-Klinikum ist diese Veranstaltung mehr als ein Fußballturnier. Ich möchte mich auch für die gute Zusammenarbeit mit unseren Freizeitheimen in Haar und Vaterstetten sehr herzlich bedanken, die unsere internationalen Gäste während des Turniers aufnehmen und beherbergen.

So wünsche ich allen Aktiven und Trainern aus Nah und Fern einen guten und verletzungsfreien Wettkampf sowie begeisterungsfähige Zuschauer.

Helmut Dworzak
Erster Bürgermeister der Gemeinde Haar

...gar nicht so easy!

von Ulrike Wachter

Regen, Nebel, Kälte!

30 Kästen Getränke, 100 geschmierte Semmeln, 120 Stck. Kuchen, 10 Biertische, 80 Luftmatratzen, 20 Kannen Kaffee, 3000 gefahrene Kilometer, 4000 Flugmeilen und, und, und.....

Dies alles gehört zum E.A.S.I. Regenbogen – Cup, der jedes Jahr im Sportpark Eglfing in Haar stattfindet, außer dem schon sehr schlechten Wetter, das jetzt hoffentlich nicht alljährlich zur Gewohnheit wird.

Der Regen und die Feuchtigkeit konnten nicht verhindern, dass das wilde 13. Turnier spannend, engagiert und fair gespielt wurde. Wie immer ging es natürlich ums Gewinnen. Doch im Vordergrund standen die vielen Begegnungen die untereinander möglich waren. Aus England waren 35 Spieler angereist. Bad Tölz, Plattling und Graz waren mit ihren Mannschaften vertreten.Und natürlich die Mannschaft aus Prag, die den Siegerpokal holte. Einen wohlverdienten 2. Platz machte Pro Sport Linz. Ganz vorne mischte diesmal auch der Regenbogen mit. Die A-Mannschaft, die Rebo-Celtics erkämpften sich den 3. Platz.

120 Spieler feierten bei der Siegerehrung natürlich die Sieger, aber auch ihre Freundschaften und das Zusammentreffen.

All das wäre aber nicht möglich ohne die vielen Helfer und Unterstützer. Ganz besonders möchten wir hier das Jugendzentrum Route 66 in Haar und das Jugendzentrum Vaterstetten nennen, die das Turnier erst möglich gemacht haben, dadurch dass sie die auswärtigen Spieler beherbergt haben.

Bedanken möchten wir uns bei der Brauerei in Aying, die jedes Jahr die Getränke spendet und bei dem Omnibusunternehmen Erich Heller OHG, der uns einen Teil der Fahrtkosten erlassen hat.

Und die vielen Mitstreiter, die mit aufbauen, schleppen, und hinterher aufräumen. Besonders nennen wir hier `Sepp` aus Niederbayern, für den es ein persönliches Anliegen ist, jedes Jahr dabei zu sein und die Brötchen zu schmieren. Und Frau Holzer mit ihren Helfern, die den Essensstand organisiert und betreibt.

Nicht zu vergessen der Stadionsprecher DJ Bernd Casagrande. Und last, but not least, Stefan Holzer, der seit 13 Jahren die Rebo-Mannschaften trainiert und die Turniere jedes Jahr wieder Wirklichkeit werden lässt.

All dies zusammengenommen gehört zum Grundgedanken des Turniers und macht alles dann doch ….....ganz E.A.S.I.

GERRY
99

Interaktive Integration

von Michael Thiede, Leiter der Regenbogen-Tagesstätte

Das Thema Integration ist in aller Munde. Aber die Definition, was Integration von psychisch behinderten Menschen bedeutet und wie diese aussehen kann, und vor allem, was dazu benötigt wird, ist nicht geklärt. In der Regenbogen Tagesstätte entstand daraufhin die Frage, ob und in welcher Art und Weise Internetplattformen und Online Communities eine Integration erleichtern oder ob dadurch eventuell bestehende Rückzugstendenzen noch verstärkt werden.

Um diese Frage zu klären, wurde versucht zu definieren, was unter den Begriffen Internetplattform und Online Communities verstanden wird. Hierbei handelt es sich um Internetseiten, die spezielle Bereiche zur Verfügung stellen, in denen man miteinander chatten kann. Ebenso gehören die sogenannten Online-Netzwerke dazu. Die bekanntesten sind hierzulande Facebook, Lokalisten und StudiVZ. In den Online Netzwerken stellt man sich mit einem Profil vor und kann dadurch neue Kontakte knüpfen und Freundschaften pflegen. Auch bieten diese Online Netzwerke die Möglichkeit, bestimmten Gruppen beizutreten oder auch eigene Gruppen zu ganz bestimmten Themen zu gründen. So gibt es in den großen Netzwerken mehrere Gruppen, die sich mit psychischen Behinderungen befassen und wo sich Betroffene und Interessierte austauschen können.

Weitere Möglichkeiten, über das Internet Kontakte zu finden, sind spezielle Webseiten, die sich mit einem bestimmten Thema auseinandersetzen und/oder die Möglichkeit bieten, sich mit Personen mit gleichen oder ähnlichen Interessen austauschen zu können.

Hierbei reicht das Spektrum von Seiten für spezielle Erkrankungen und Beeinträchtigungen durch eine psychische Behinderung bis hin zu Seiten, die Freundschaften oder sexuelle Kontakte vermitteln. Um diese Dienste nutzen zu können, muss man zwar auch selber aktiv werden, aber ist dies recht einfach zu handhaben. Die Kontaktaufnahme erfolgt hierbei zumeist über Foren, Chat-Räume, private Nachrichten (sogenannte PMs) oder Email.

Unbedingt abzuraten ist an dieser Stelle, davon sich alleine und ohne Erfahrung auf die Suche im Internet zu machen, da es doch einige Gefahren gibt und auch Kosten entstehen können.

Nun aber zurück zu unserer Frage, ob das Internet und sein Angebot eine Integration erleichtert oder ob dadurch eventuelle Rückzugstendenzen verstärkt würden. Insgesamt sind die Erfahrungen, die die BesucherInnen der Tagesstätte gemacht haben, eher positiv. Durch diese Internetangebote ist es ihnen sowohl möglich, neue Kontakte aufzubauen, als auch alte Kontakte zu pflegen.

Insbesondere ist es Menschen mit sozialen Phobien möglich, mit anderen Kontakt aufzunehmen, da sie ihre Umgebung nicht verlassen müssen und dadurch nicht in angstbesetzte Situationen geraten können. Ebenso besteht die Möglichkeit, auch in Krisenzeiten soziale Kontakte aufrechtzuerhalten.

Unser Fazit: bestehende Rückzugstendenzen werden nicht verstärkt. Zwar widerspricht dies gängigen Studien, die davon ausgehen, dass die NutzerInnen in einem sozialen Netz integriert waren und sich dann nur noch in Online-Netzwerke zurückgezogen haben, viele Menschen mit einer psychischen Behinderung hatten aber vorher kaum ein soziales Netz und haben den Kontakt zu Familienangehörigen und Freunden durch die Erkrankung verloren und sich zurückgezogen. Ein gewisses Risiko besteht natürlich, wenn Betroffene mit der anonymen Kontaktpflege den Schritt zur Kontaktpflege im realen Leben vermeiden wollen.

Zurück zum ersten Teil unserer Frage: Fördert das Internet und seine Angebote eine Integration von psychisch behinderten Menschen in der Gesellschaft?

Als erstes ist jetzt zu klären, was Integration in unserer Frage darstellt. Wir haben Integration als Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und Erfüllung von Sehnsüchten und Bedürfnissen, die die Mehrzahl der Bevölkerung haben, verstanden, wobei die Diskussion des Begriffes Integration recht lebhaft war und viele Aspekte mehr umfasst.

Unter anderem fehlt es noch an Aufklärung über psychische Behinderungen, die auch ein höheres Verständnis seitens der Bevölkerung zur Folge hätte. Ebenso wird eine gewisse Toleranz gegenüber dem Anderssein vermisst. Und es gibt noch keine Gleichstellung der körperlich und der psychisch behinderten Menschen. Ein wichtiger Punkt für die Integration ist auch die Selbstakzeptanz der eigenen Erkrankung und der daraus entstehenden Probleme. Integration benötigt eigene Stabilisierung, soziale Kontakte.

Wie kann denn nun das Internet und sein Angebot diese Integration unterstützen? Durch das Internet kann man mit anderen Betroffenen in Kontakt treten und über seine Probleme reden, auf Wunsch kann dies auch anonym geschehen. Natürlich, war dies auch schon in der Zeit vor dem Internet möglich. Jedoch war es damals nicht anonym und meist auch nur in der näheren Umgebung möglich. Jetzt ist es machbar, mit Betroffenen aus anderen Städten und sogar anderen Ländern zu diskutieren.

Es ist ein guter Schritt zur Selbstakzeptanz, wenn man merkt, man ist ja nicht alleine mit seinen Problemen, sondern es gibt viele Menschen überall auf der Welt, die ähnliche Probleme haben.

Ebenso besteht die Möglichkeit, mit nicht behinderten Menschen in Kontakt zu treten und sich über Probleme und Schwierigkeiten im alltäglichen Leben zu unterhalten. Dies löst die eigenen Probleme nicht, doch es fördert das Verständnis für Menschen mit einer psychischen Behinderung seitens der gesunden Gesprächspartner.

Der große Vorteil im Internet ist aber, dass man sich nicht als psychisch behinderter Mensch outen muss, wenn man nicht will. Etwaige Defizite, die im persönlichen Kontakt auftreten könnten, treten bei der virtuellen Kontaktaufnahme nicht auf. Man begegnet sich offener und ohne Vorurteile. Dies kann den ersten Kontakt erleichtern. Und wenn dann ein gewisses Vertrauen geschaffen wurde, können immer noch eventuelle Schwierigkeiten angesprochen werden.

Die Kommunikation im Internet wird durch die Distanz zum/r KommunikationspartnerIn oft gelassener und stressfreier empfunden. Dadurch besteht die Möglichkeit, sein eigenes Kontaktverhalten zu reflektieren und daraus für Kontakte außerhalb des Internets zu lernen.

Ein weiterer Vorteil des Internet ist es, dass man auch Kontakte für sehr persönliche Bedürfnisse wie Beziehungen freundschaftlicher wie sexueller Ausrichtung finden kann. Diese Möglichkeit besteht sehr wohl und wird auch rege genutzt. Hierfür gibt es spezielle Seiten, die entsprechende Angebote auch für Menschen mit den verschiedensten Behinderungen anbieten. Es gibt natürlich auch sehr fragwürdige Angebote und man muss einige Sicherheitsregeln beachten, wie schon weiter oben im Artikel deutlich gemacht. Insbesondere, wenn es dann zu einem persönlichen Treffen kommt.

Insgesamt betrachtet kann das Internet eine Kontaktfindung und einige Voraussetzungen, die für eine Integration nötig sind, erleichtern und dazu beitragen, persönliche Bedürfnisse zu befriedigen. Aber ob das Internet eine Integration erleichtert, konnte in unserer Diskussion nicht umfassend beantwortet werden. Somit kann dem ersten Teil der Frage nur bedingt zugestimmt werden.

Dieser Beitrag entstand aus einer Diskussionsrunde mit BesuchernInnen der Regenbogen Tagesstätte in der Ingolstädter Straße, München.

Die neue Cafeteria Regenbogen im Klinikum München Ost

Auch wenn unser neues Café seinem Namen innerlich - noch - nicht ganz entspricht, denn die bunte Vielfalt des Regenbogens spiegelt das Interieur nur sehr verhalten wider, so ist es doch zumindest jetzt schon ein real gewordener Silberstreif am Horizont!

Vorbei die Zeit unterirdischer und verdeckt agierender Mitarbeiter: was da kreuchte und fleuchte ist wohl hoffentlich endgültig entfleucht, - egal, ob da ein »Kaker lag« oder »Ter- mitten« -drin waren: Zwar hätte sie über kurz oder lang sowieso der Schlag getroffen, denn die Stromleitungen hatten in spontaner Gegenwehr ja teilweise schon blank gezogen und waren derart marode, dass der »Big Bang« nur noch eine Frage der Zeit war ... , aber diese vorzeitige Evakuierung war sicherlich die konsequentere und somit bessere Lösung . . . ! Jetzt ist das Leben einzig und allein auf den Teil oberhalb des Fußbodens zurückgekehrt.

Und vor allem: Dort sitzt unser Team endlich wieder gemeinsam in einem Boot - keine ausgelagerte Kombüse mehr in einem fremden Küchenschiff! - und wir haben uns auch trotz monatelanger Trennung gleich wieder erkannt! Kein »Ausweichcafé« mehr mit eingeschränkten Möglichkeiten, und auch Haus 80 hat seine eingelagerten Schätze mittlerweile wieder preisgegeben und damit unsere neue alte Begegnungsstätte mit vertrautem Ambiente versehen – Alt und Neu »living in perfect harmony« - das könnte und sollte auch für uns wieder Motto sein: alte und junge, altgediente und neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter geben der Farbenvielfalt des Regenbogens sein gewohntes und immer wieder neues Gesicht!
Gemeinsam werden und sind wir stark – ein Team, zu dem jeder mit seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten beiträgt, in dem jeder dadurch, dass er sein Bestes gibt, das bunte Schillern des Regenbogens für dessen Besucher immer wieder zum Erlebnis werden lässt!

Natürlich werden wir uns – vor allem in der Hektik des Cafébetriebs und bei den vielen Caterings – auch immer mal

wieder aneinander reiben, aber wenn das Gewitter weiter gezogen ist, soll uns das Halbrund des Regenbogens über uns wieder unter einem gemeinsamen Himmel vereinen und daran erinnern, dass wir in einem Boot sitzen und wir nur mit vereinten Kräften vorwärts kommen.

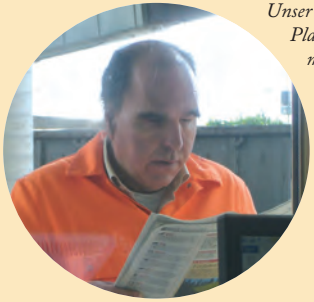
Und dieses Boot wurde nun kräftig erneuert und strahlt in neuem Glanz. Dafür sind wir allen Helfern sehr dankbar! Wir sind wieder seetüchtig, Kühlung und Kipper voll einsatzbereit, und seine »Feuertaufe« hat der neue Regenbogen mit seiner Besatzung auch schon mehrfach erfolgreich kurz nach dem »Stapellauf« bestanden - dem Lauf mit Stapeln voller Kartons und Kisten aus Haus 80 und dem Rettungsboot des Interim-cafés zurück in die neu renovierte Räumlichkeit unseres Cafés! Wir lösen die Taue und nehmen gemeinsam Fahrt auf zu einer weiteren Kreuzfahrt menschlichen Miteinanders in einer oft rauen See, in der uns zwar der Gegenwind immer wieder die aufgewühlte Gischt ins Gesicht schleudert, während der uns aber trotzdem immer wieder freundliche Gestade willkommen heißen und uns zeigen, dass wir auf dem richtigen Kurs sind. Wir dürfen nur nie müde werden, Segel zu setzen, das Neue zu wagen und dabei Flagge zu zeigen!

Ich freue mich auf unsere weitere gemeinsame Arbeit hier im neuen Café Regenbogen, beim Catering im Kleinen Theater, im Café Ostpol und an den verschiedensten Orten, an die uns die Geschicke des Windes und das unseres Steuermanns bringen wird.

Michaela Silkinat

Der Wertstoffhof Planegg stellt sich vor

Der Wertstoffhof wurde 1995 in Dienst gestellt und wir waren von Anfang an dabei. Wir, überwiegend von der Fa. Regenbogen gGmbH angestellt, sorgen dafür, dass nur Planegger Bürger ihre Wertstoffe abliefern und helfen ihnen, diese an der richtigen Stelle abzugeben.
Der Wertstoffhof hat sich in den vergangenen 16 Jahren rasant entwickelt, 1995 besuchten uns erst 20 000 Planegger inzwischen zählten wir 37 681 Besucher im Jahr 2009 und kommen an die Kapazitätsgrenze. Am 4. April 2009, einem Samstag, begehrten 476 Besucher Einlass, ein Rekord, den wir bewerkstelligten.



Unser »Zerberus« paßt immer auf, und lässt nur Planegger Bürger passieren, die sich ausweisen müssen.

Haben sie diese Hürde überwunden, dürfen sie bei uns entsorgen: Altkleider, Kunststofffolien, Styropor, Kartonagen, Papier, Verpackungsmaterial, auch in »gelben Säcken«, Batterien, Kork...

Die Wertstoffbörse
Hier warten guterhaltene und brauchbare Gegenstände auf den Nachbesitzer. Unsere Stammkunden nennen wir liebevoll »die Börsianer«.

PSYCHIATRIE-ERFAHRUNG IN LONDON

von Christine Numberger

Angefangen hat die ganze Geschichte in Haar in Haus 14. Ich war im Krankenhaus und meine Ärztin behandelte mich schlecht. Da beschloss ich abzuhauen. Ich entschloss mich, nach New York zu fahren. Es kam zwar anders, aber es war eine Erfahrung wert.

Glücklicherweise hatte ich im Portemonnaie DM 1.000,– bei mir. Ich sagte der Ärztin, dass ich von Samstag auf Sonntag bei meinen Eltern übernachten möchte. Sie stimmte zu. Also fuhr ich samstags nach Hause, übernachtete dort und sagte, dass ich sonntags auf das Tollwood-Festival gehen würde. Am Sonntag verließ ich um sechs Uhr das Haus und machte mich auf in Richtung Bahnhof.

Allein DM 200,– gingen für die Zugfahrt nach Frankfurt drauf. In Frankfurt bemerkte ich, dass das Geld für einen Flug nach New York nicht reichen würde. So disponierte ich um und flog nach London. Für diesen Flug gingen ungefähr DM 650,– drauf. Der Flug dauerte ungefähr 50 Minuten. In Frankfurt hatte ich noch D-Mark in Pfund gewechselt. In London angekommen machte ich mich mit der U-Bahn auf den Weg zum Piccadilly Circus. Das war der einzige Platz, den ich in London kannte. Dort fragte ich Einheimische nach einem günstigen Hotel. Ich fand eines. Dort übernachtete ich eine Nacht. Der Rest des Geldes war futsch.
Im Hotel lernte ich am Morgen einige Einheimische kennen, die mich mit dem Auto in eine ganz fremde Umgebung fuhren. Wir verabschiedeten uns und ich irrte umher. Gegen Abend merkte ich, dass ich die Nacht wohl auf der Straße verbringen müsste, wenn mir nichts einfallen würde. Ich setzte mich kurz hin und überlegte. Dann entschloss ich mich, in ein nahegelegenes Aids-Zentrum zu gehen und nach der Ambulanz zu fragen. Man brachte mich in ein Krankenhaus und von dort aus in die Psychiatrie, wo ich übernachtete. Danach brachte man mich in eine andere psychiatrische Klinik. Dort traf ich auf sehr nette Menschen.
Eine Frau versorgte mich mit Zigaretten. Wir freundeten uns an. Man kam mir sehr freundlich entgegen. Bald rief ich bei

London

London ist die Hauptstadt des Landesteils England und des Vereinigten Königreichs. Die Stadt liegt an der Themse in Südostengland auf der Insel Großbritannien. Das heutige Verwaltungsgebiet mit den Stadtbezirken entstand am 1. April 1965 mit der Gründung von Greater London (Groß-London). In Greater London leben 8.173.900 Menschen (2011), davon 3.231.900 in den dreizehn Stadtbezirken von Inner London. London ist damit die bevölkerungsreichste Stadt der Europäischen Union. In der Metropolregion lebten im Jahre 2001 etwa 14 Millionen Menschen.

Quelle: Wikipedia

meinen Eltern an und der allerliebste aller Papas schickte mir Geld und Studentenfutter. Ich ging in Pubs, ging in die Kirche und in einen Buchladen. Ich kaufte mir Kleidung und unterhielt mich mit Mitpatienten. Die Psychiatrie in Großbritannien ist ähnlich aufgebaut wie in Deutschland. Es gibt Gruppengespräche, Einzelgespräche, Kunsttherapie, Ergotherapie und Sporttherapie.

Zu einigen Patienten hatte ich einen guten, herzlichen Kontakt. Ich hatte sehr schöne Begegnungen. Nach 5 Wochen musste ich dann zurück nach Haar. Der Flug wurde begleitet von Mitarbeitern des Krankenhauses. Am Flughafen in Erding wartete schon der Krankenwagen, um mich in die Psychiatrie Haar zu bringen.

**Wenn du fleißig bist wie eine Biene,
stark wie ein Bär,
arbeitest wie ein Pferd
und nach Hause kommst
und müde bist wie ein Hund,
solltest du einmal zum Tierarzt gehen,
vielleicht bist du ein Kamel**

Spruch des Tages

*Nur wer eine eigene Melodie hat,
kann auf andere pfeifen!*

Andreas Schmidt (aus 'Singsang')

Tanz und Bewegung

von Christine Numberger

Bild von Christine Numberger

Im Alter von neun bis zehn Jahren haben mich meine Eltern zum Isadora-Duncan-Tanz für Kinder angemeldet. Dies ist ein lustiger, spielerischer Tanz, den Isadora Duncan in den Zwanziger Jahren kreiert hat. Mit zehn und elf Jahren war ich dann beim Turnen im örtlichen Turnverein und mit 13 Jahren besuchte ich einen Ballettkurs im selben Verein. Damals wog ich bereits 69 kg, doch meine Lehrerin sagte, ich wäre talentiert, und auf dem Gymnasium hatte ich im Turnen immer die Note Eins. Die Abiturprüfung war dann ein selbstchoreographierter Jazztanz.

Während die Anderen monatelang probten und ihre Choreographie teilweise von Profis erstellen ließen, begann ich erst am Donnerstag vor dem Dienstag, an dem die Abiturprüfung war, die Musik auszusuchen. Ein Drittel der Choreographie habe ich geprobt, zwei Drittel habe ich dann improvisiert.

Nachdem ich den Jazztanz präsentiert hatte, kamen meine Mitschülerinnen vom anderen Ende der Turnhalle zu mir, um mir zu gratulieren. Ich habe 9,9 Punkte bekommen. Nicht zu vergleichen mit der rhythmischen Sportgymnastik bei den Olympischen Spielen, aber für Schulverhältnisse - immerhin.

Im Erwachsenenalter habe ich dann Jazzgymnastik und Aerobic als Gaststudentin an der Sporthochschule gemacht. Irgendwann kam ich dann zum Isadora-Duncan-Tanz zurück, und zwar für Erwachsene. Im Fortgeschrittenenkurs entwickelten wir einen spielerischen Improvisationstanz. Einmal habe ich auf einem Uni-Fest getanzt und eine Bekannte sagte mir, ich wäre beim Tanzen gefilmt worden. Oft war ich auch in der Disco.

Mit 16 Jahren belegte ich einen Tanzkurs für Standardtänze. Ich war damals schlampig angezogen und hatte schlampige Haare. Keiner wollte mit mir tanzen. Der Tanzpartner meiner Schwester organisierte einen Tanzpartner für mich, der war aber unlustig und konnte nicht tanzen. Am Abschlussball tanzte ich dann mit dem Tanzpartner meiner Schwester Rock'n Roll, was sehr viel Spaß gemacht hat.

Ich habe auch zu Hause viel getanzt. Als kleines Kind hat meine Mutter zwar die Eingangstüre zugesperrt, aber ich bin durch der Hintertüre raus und in den zweiten Stock zu meiner Tante gelaufen. Dort habe ich stundenlang zur Musik aus dem Radio getanzt. Mit 16 wollte ich Profitänzerin werden und habe lange Can-Can und Ballett getanzt. Nach dem Abitur überlegte ich mir, ob ich auf die Bode-Gymnastikschule in München gehen sollte. Ich hatte einen Flyer darüber, der mich faszinierte. Aber dann entschied ich mich für die Sprachenschule.

Lange Zeit habe ich Sport und Tanz vernachlässigt, im Krankenhaus Haar jedoch wiederentdeckt. Die Sport- und Tanztherapie hat mir viel Spaß gemacht. Dort habe ich Basketball gespielt und beim Tischtennisturnier den dritten Platz belegt.

Bewegung ist sehr wichtig. Genauso wie die Ureinwohner getanzt haben, um ihre Riten zu haben und sich auf die Jagd vorzubereiten, bereiten auch heute Tanz und Bewegung auf das Alltagsleben vor.

Manchmal kann man mich mittwochs beim Musikabend im Café Regenbogen in Haar singen hören und tanzen sehen. Tanz macht Spaß. Bewegung ist wichtig. Tanz beflügelt! ■

Tanz beflügelt!

Foto Ostereier: Tim Reckmann, pixelio

Die große Ostereier-suche

Liebe Leserinnen und Leser!

Anlässlich des diesjährigen Osterfestes startet der Regenbogen-Report in dieser Ausgabe eine große Ostereiersuche.

Das heißt: **In diesem Heft sind große und kleine Ostereier versteckt**. Wer sie findet und richtig zählt, kann dabei einen kleinen Preis gewinnen, nämlich ein Essen im Cafe Restaurant Regenbogen. **(Dieses große Ei hier zählt dazu!)**

1. Preis: **Ein Essen für zwei Personen**
2. und 3. Preis: **Ein Essen für je eine Person**
Natürlich gibt es dazu ein kühles Getränk.

Wie kann man gewinnen? Sie müssen am **28.04.2014 zwischen 15:00 und 15:30 Uhr** im Cafe Restaurant Regenbogen unter der Nummer 089.46 64 10 anrufen und die Zahl der von Ihnen gefundenen Ostereier durchgeben. Die ersten drei AnruferInnen, die die richtige Zahl nennen, gewinnen dann die Essen im Cafe Restaurant Regenbogen. Teilnehmen kann jeder, egal welchen Alters, ausgenommen sind die Redaktionsmitglieder des Regenbogen-Reports. Viel Spaß bei der Suche und beim Lesen!

Ihr Regenbogen-Report Redaktions-Team

Die schwierigste Turnübung ist immer noch, sich selbst auf den Arm zu nehmen

Werner Finck

Wesentliche Dinge im Leben sind nicht zuletzt der Humor und die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen.

Yehudi Menuhin

Gibt es schließlich eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden, als mit Liebe und Humor?

Charles Dickens

Wer andere zum Lachen bringen kann, muss ernst genommen werden; das wissen alle Machthaber.

Werner Finck

Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt

Joachim Ringelnatz

Kein Geist ist in Ordnung, dem der Sinn für Humor fehlt.

Samuel Coleridge

Der Humor ist der Regenschirm der Weisen.

Erich Kästner

Foto: Wikipedia

2015-03

gekürzte Fassung

„Ich male nicht – ich vermähle die Farben“

Am 22.09.2015 trafen unsere Redaktionsmitglieder Michaela Silkinat und Michael Middendorf sowie Alexander Moses von Regenbogen Wohnen Herrn Max Mannheimer bei ihm zuhause zu einem Interview.

Max Mannheimer – Zeitzeuge der Judenverfolgung und Deportation – erzählt, wie es ihm in den Dreißiger- und Vierzigerjahren ergangen ist und wie er zur Malerei kam.

„Beethoven und Smetana – die waren taub und haben komponiert. Ich hab’s versucht, aber ich bin noch nicht genug taub“, scherzt Max Mannheimer in seinem Bungalow in Haar bei München. Er ist überrascht und erfreut, dass ein Kritiker ihn in einer Ausgabe der Süddeutschen Zeitung einen „bedeutenden Maler“ nennt, nachdem dieser seine Ausstellung in München gesehen hatte.

„Bei einer Ausstellung in Dachau zu meinem 90. Geburtstag hatte die Kuratorin, eine österreichische Kunstprofessorin, gesagt, meine Bilder wären nicht einzuordnen. Aber es gab einen Maler in Berlin, der inzwischen verstorben ist, der auch mit Kunstharz gemalt hat“, erzählt uns Max Mannheimer. „Kunstharz hat einen Nachteil. Kunstharz ist sehr hart. Und wenn es vielen Temperaturschwankungen unterworfen ist, platzt es. Das ist nicht zu reparieren. Bei einem beschädigten, ich sage mal, Lammfellmantel kann man eine Orchidee hintun, das kann man bei den Bildern schlecht machen.“

Das habe er auch alles dem Kritiker der SZ, Gottfried Knapp, gesagt und seine Technik gezeigt mit dicken Stiften: „Ich nehme drei dicke Stifte, klebe sie zusammen und mache ‚kritzi-kratzi‘, und nachher mache ich ein Bild daraus. Und ich habe ihm NUR diese Sachen erzählt. Denn die Ausstellung hatte er ja gesehen. Aber er weiß ja nicht, wie es entstanden ist. Und das hat er in der Hauptsache als Grund genommen, weshalb ich ein Künstler bin. Reporter von der Zeitung,

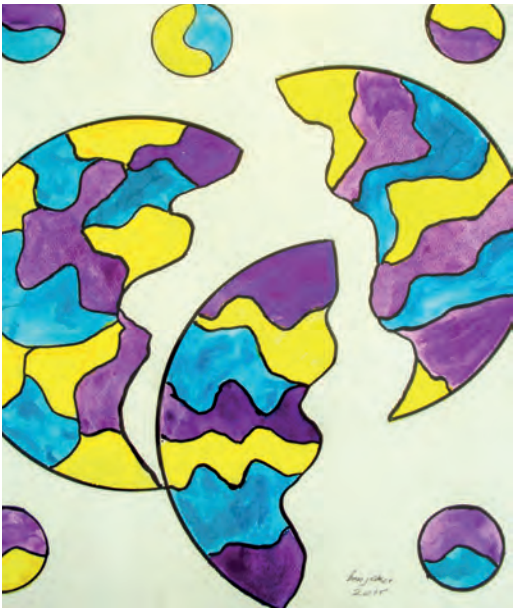
die wissen zwar etwas über Malerei, aber sie kennen ja nichts über die Entstehung, über die Entwicklung. Jetzt bin ich also seit vierzehn Tagen ein … ich will ihn nicht falsch zitieren… bedeutender Künstler. Hätte ich nie gedacht…“
[...]
„Hier sind ein paar Bilder in der Mappe. Damit Sie sehen… stellen Sie Ihre Fragen und ich werde versuchen, sie so falsch wie möglich (Gelächter) – nein, so richtig wie möglich – zu beantworten.“

Währenddessen fragt Herr Mannheimer, wo und was genau unsere Redaktionsmitglieder arbeiten sind. Frau Silkinat erklärt die Arbeitsbereiche von Regenbogen Wohnen und Regenbogen Arbeit.

Erfahrungen mit der Psychiatrie machte Max Mannheimer bereits in Amerika. Seine dritte Frau war Amerikanerin. Und während eines Aufenthaltes auf einer Ferieninsel entdeckte er ein tief eingraviertes Hakenkreuz. „Ich hatte eine gewisse Projektion“, sagt Mannheimer, „die Amerikaner haben mich befreit… meine Frau ist Amerikanerin… die USA sind eine Demokratie… und ich sehe dort ein Hakenkreuz! Ich habe die ganze Nacht nicht geschlafen und wollte es am nächsten Morgen mit Hammer und Meißel herausmeißeln.“
Aber er brach zusammen. Er war dann in einer psychiatrischen Anstalt im Südwesten von Boston.

Copyright @ Max Mannheimer

„Zwei Tage wurde ich ruhig gestellt, am dritten Tag musste ich in Anwesenheit einer Krankenschwester Tabletten schlucken. Ich sah dann, dass die anderen Patienten zu einem Wäscheschrank gingen – das tat ich auch. Da waren Badetücher, und ich bin dann in eine Dusche gegangen, es waren solche Einzelduschen.
Obwohl ich nie in dieser Situation gewesen bin, hat mir das Unterbewusstsein einen Streich gespielt. Ich habe vorsichtig den Wasserhahn aufgedreht, um zu sehen, ob tatsächlich Wasser rauskommt. Weil die Gaskammern doch auch mit ‚Duschköpfen‘ bestückt waren. Am zweiten Tag habe ich das wiederholt, am dritten Tag wusste ich, es kommt Wasser. Dann habe ich an einer Gruppentherapie teilgenommen.
[...)
Auf die Frage, wie er mit seiner eigenen Erfahrung die aktuelle Flüchtlingssituation empfindet, antwortet Max Mannheimer:



„Da ich selbst vertrieben wurde… und die Leute in Gefahr sind… Ich meine, was die Merkel macht ist human, sehr schön, aber auch etwas gefährlich. (…) Es ist eine Riesenleistung, aber auf der anderen Seite ist es so, dass durch diese Entvölkerung Deutschlands die jungen Leute nach einer Generation voll integriert sind, gute Berufe haben. Es wird ausgeglichen – das war ja schon öfter so. Es war ja auch so, dass Leute, die in Deutschland verfolgt wurden, nach Amerika gegangen sind. Oder Polen beispielsweise sind zu Beginn des Polenfeldzuges als Werkarbeiter ins Ruhrgebiet gegangen."
[...)

Verfolgung, Deportation

Max Mannheimers Deportation war ein Massentransport nach Theresienstadt.
„Wir wurden einberufen. Ich musste eine Liste mitbringen über die Sachen, die wir in der Wohnung zurückgelassen hatten. Und zwei, drei Tage später bekamen wir die ersten Transportnummern um den Hals gehängt. Wir stiegen in einen Personenzug und wurden am 27. Januar 1943 nach Theresienstadt gebracht. Meine Nummer, die ich um den Hals trug, war CP510. Diese Buchstabenkombination hat immer Hinweise auf die Transporte gegeben. In Theresienstadt angekommen, wurden wir neu registriert. Einige Leute wurden reklamiert, hat es geheißen. Mein Schwiegervater war Arzt. Er und meine Schwiegermutter durften dort bleiben. Wir sind neu registriert worden, haben auf Stroh in Pferdeställen übernachtet, sind dann zum 3 km entfernten Bauschowitz – dem Bahnhof von damals – marschiert. Unser Gepäck wurde auf Wagen transportiert. Manchmal hat man Leichenwagen verwendet, aber unserer war keiner.
(…) Muss man sich vorstellen – makaber. Beim Einsteigen in den Zug wurden die Nummern aufgerufen. Der Aufgerufene musste dann ‚hier' sagen; wir sind eingestiegen. Es war etwas eng, weil wir das Gepäck im Abteil hatten."

„Ich wurde 1943 verhaftet zusammen mit meinen Eltern, meiner Frau, meinen Brüdern Ernst und Edgar, meiner Schwester Edith, meiner Schwägerin. Als wir losfuhren, entdeckte ich an der Wand eines Wagons handgeschriebene Notizen, die die Route zeigten. Sie wiesen nach Osten, [zeigten]

Copyright @ Max Mannheimer

also die ganzen Stationen. An einer Stelle fuhr der Zug ganz langsam. Wir schauten aus dem Fenster und sahen, dass abgemagerte Häftlinge in Zivilkleidung an der Bahnböschung arbeiteten. Deshalb fuhr der Zug auch so langsam. Wir warfen ihnen Brot aus dem Fenster – sie stürzten sich darauf, stießen sich. Meine Gedanken waren: ‚Ist das der Arbeitseinsatz? Werden wir auch so aussehen?'. Um Mitternacht hielt dann der Zug mit kreischenden Bremsen an. Es gingen Scheinwerfer an, es kam ein Lastwagen angerollt. Wir sahen SS-Leute und Häftlinge in gestreifter Kleidung. Auschwitz und Birkenau liegen 3 km voneinander. Wir waren in Birkenau. Plötzlich das Geschrei ‚Alles ausstiegen, alles liegenlassen!'.
Wir wurden herausgetrieben. Frauen extra, Männer extra. Dann standen wir da auf der Todesrampe.
[...]

Was würden Sie aus Ihrer Erfahrung heraus Menschen mit Depressionen oder Traumata sagen?

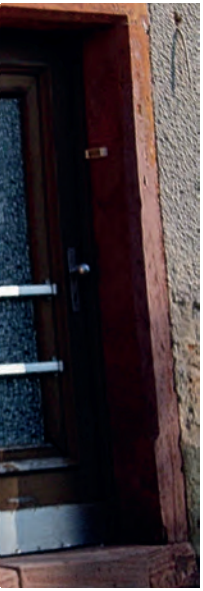
Max Mannheimer: „Ich habe selber darunter gelitten. Ich habe dann zu malen begonnen. Das Malen hatte den gleichen Effekt, die Vergangenheit in den Hintergrund zu schieben. Das heißt, ich hatte kein permanentes Trauma, sondern eben diese Gedanken, ‚heute wäre meine Mutter so alt geworden' und so weiter. Immer, immer kam es. Immer war es da.
Ich habe mich umgedreht, habe nach vorne geschaut. Weil ich gesehen habe, dass es sich halt so ergeben hat. Es war irgendwie wie ein Umkehrschub. Ich meine, wenn man es genau nimmt, weiß man, dass man nichts ändern kann.
Aber bei Depressionen ist es so, dass man im Kreis herumläuft. Man kommt aus dem Kreis nicht raus, es sei denn, man hat einen besonderen Zufallsmoment/Glück, um herauszukommen. Sie sind ja aus der Branche, Sie wissen, wie das ist. Man kann jemandem mit Gesprächen helfen. Das ist einer der schwersten Berufe, aber auch der schönste, weil man helfen kann."
„Man sagt mir nach, ich mache es den Leuten zu leicht – ich nähme ihnen die Schuld. Warum [mache ich das]? Ich bin in einer zweisprachigen Stadt aufgewachsen. Wäre ich kein Jude, und meine Eltern wären nicht gegen Hitler. Jemand kommt, bin zwölf Jahre alt, du bekommst ein Fahrtenmesser, eine Uniform… da weiß ich nicht, ob ich nicht auch ‚Ja' gesagt hätte. Es ist reizvoll. Für einen jungen Menschen ein Abenteuer. Und das erkläre ich den Leuten. Und deshalb haben die dann auch Verständnis. Man kann sich überhaupt nicht vorstellen, was eine Diktatur ist."

Umzug

von Christine Numberger

Nachdem wir wochenlang vorher schon gepackt hatten, d. h. unsere Klamotten und Sächelchen in Kisten gepackt hatten, fuhren wir am 29. September 2016 von Haar nach Unterschleißheim.
Es war ein großes Durcheinander. In Unterschleißheim angekommen, wurden wir zuerst in unsere Zimmer eingewiesen. Die Kisten wurden in die Zimmer gebracht. Es gab Essen vom Altersheim nebenan. Bei der Medizinausgabe gab es Schwierigkeiten, weil die Apotheke Schwierigkeiten bei der Lieferung hatte. Es war sehr aufregend.
Aus den verschiedensten Einrichtungen außer uns von Haus 23 kamen die Bewohner. Auch mussten wir uns teilweise an neues Personal gewöhnen. Das Haus sieht aus wie ein Hotel. Jeder hat ein eigenes Zimmer. Das Haus hat fünf Stockwerke. Den ersten und zweiten Stock teilen sich Leute aus Haus 23 und aus anderen Einrichtungen.

Foto: Aira@pixelio.de



Im dritten Stock sind Menschen untergebracht, die eine geschlossene Einrichtung brauchen. Im vierten und fünften Stock gibt es betreutes Einzelwohnen.

Im Parterre kommt ein bisschen später eine WG von Condrobs, die hauptsächlich junge Menschen beherbergt. Allmählich laufen die Therapien an – Kunsttherapie, Beschäftigungstherapie. Dazu kommt später noch Musiktherapie. Wir machen eine Bewegungsgruppe, Ausflüge in den Park in der Nähe und ins Schwimmbad. Ich habe eine Frau kennengelernt, mit der ich vielleicht eine Band aufmachen möchte. Sie komponiert und textet. Vielleicht wird's was. Außerdem haben wir eine selbst organisierte Theatergruppe gegründet. Wir sitzen zusammen und entwickeln ein Theaterstück, was wir auch aufführen wollen.

Mehrere Cafés sind in der Nähe und, wie könnte es anders sein, ich bin fast schon wieder Stammgast, so wie im Café Regenbogen in Haar. Zunächst bin ich noch damit beschäftigt, die Umgebung zu erkunden. Im Laufe der Zeit habe ich meine Kisten aus- und aufgeräumt.

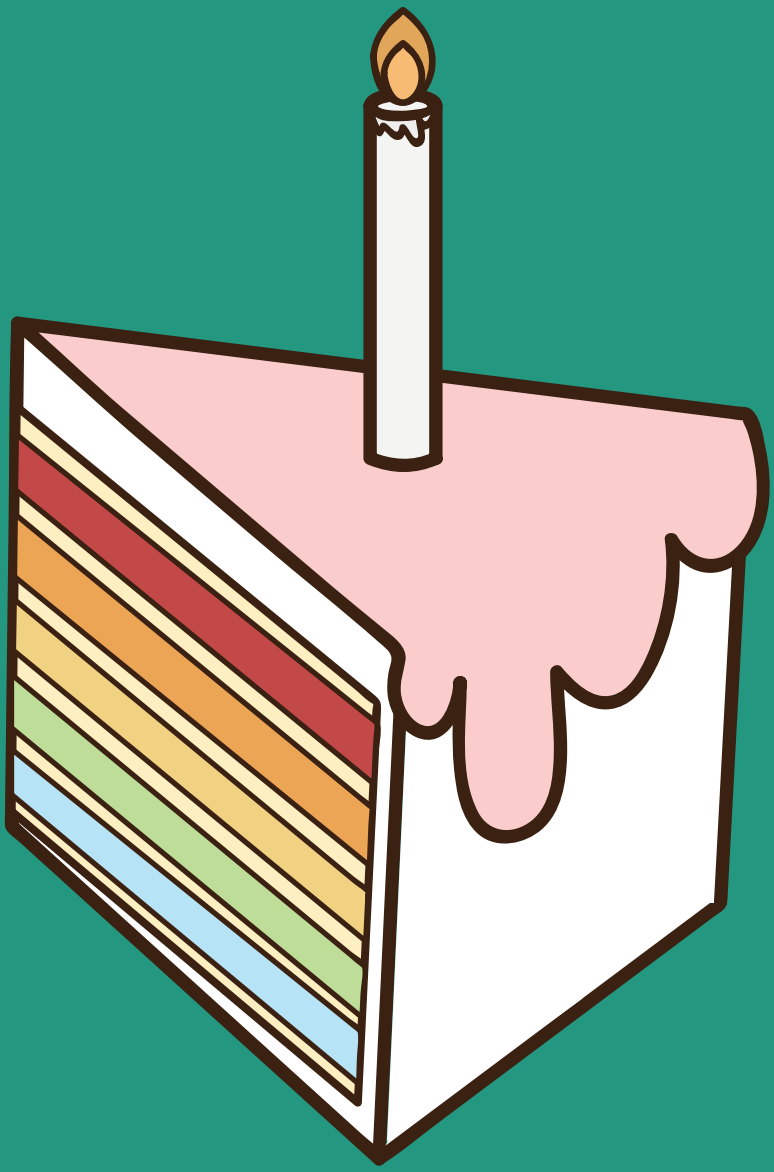
Wir sitzen viel zusammen und rauchen auf der Terrasse, weil man im Haus sonst nicht rauchen darf. Außerdem höre ich viel Musik. Genauso wie in Haar mag ich manche Menschen und manche nicht.

Vor kurzem war eine Informationsveranstaltung für unsere Nachbarn in Unterschleißheim. Es kamen erstaunlich viele Leute und erstaunlich viele waren gegen uns als Nachbarn. Sie führten u.a. als Grund an, dass auf dem Balkon von unserem Haus jemand onaniert hat. Das ist verständlich, aber es ist ein Einzelfall. Doch auch einige von unseren Nachbarn waren positiv unserem Haus gegenüber eingestellt. Ich warf in die Diskussion ein, dass wir Freundschaften schließen wollen.

In den zwei Monaten, wo ich jetzt hier wohne, war ich einmal beim Friseur. Außerdem habe ich mich beim Altersheim nebenan vorgestellt und wollte ehrenamtlich alten Menschen vorlesen und mit ihnen malen. Leider habe ich eine Absage bekommen mit der Begründung, dass das Haus mit Personal voll besetzt ist.

Ich bin jetzt zwei Monate in Unterschleißheim und habe noch einiges vor. Es hat seine Vorteile und seine Nachteile. Erstens interessiert mich das Kulturangebot von Unterschleißheim und zweitens möchte ich eventuell als Schreibkraft arbeiten. Außerdem spekuliere ich auf ein Zimmer in einer WG, wo ich dann meinen Haushalt alleine führen kann. ■

Regenbogen feiert runde Geburtstage



Grafik: Arousaland, pixabay.com

Anfang
Kochen
Kommunikation
Mut
Farben
Abwechslung
Gesellschaft
Freude
Chance
staunende Kinderaugen
Glaube
Halt
Wandel
SEIN
Entwicklung
Magie
Therapie
Glück

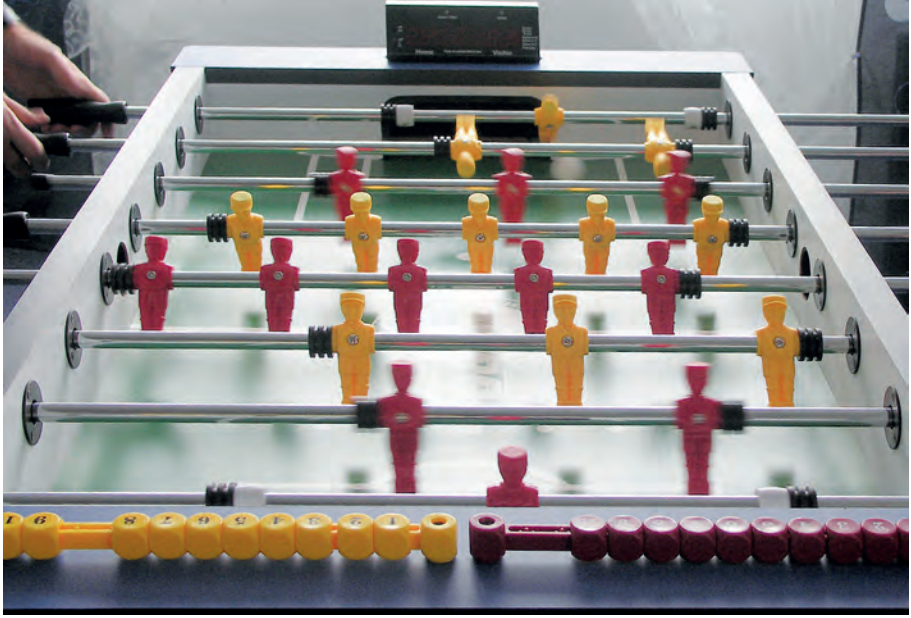
Chance
Entwicklung
Freude
Märchen
Wohnen
Bunt
Achtsamkeit
Sonne/Regen
Staunen
Leben
Balance
Zuversicht
Top mit Gold
Perspektive
Sonne / Regen
Farbspektrum
Herz
Zeit
Kreativität
Lösungen
Zusammenhalt
Individualität

Mein Weg bei Regenbogen

von Lysann Krause

Im Herbst 2017 kam ich das erste Mal in die Tagesstätte zu Regenbogen Wohnen (Ingolstädter Straße). Zuerst war ich super nervös, da ich niemanden kannte und nicht wusste, was oder wer mich erwarten würde.

Als ich die Eingangstür im 2. Stock öffnete, fühlte es sich nicht an wie ein Besuch, sondern eher wie heimkommen. An der Wand befand sich ein Gemälde mit Tieren (es erinnerte mich an meine geliebte Kindergartenzeit zurück) und es roch bereits nach Essen aus der Küche (wie damals bei meiner Großmutter).
Ich wurde auch gleich ganz neugierig und herzlich empfangen. Als eine Betreuerin vor mir stand (mit Schürze beim Kochen) so herzlich und voller Wärme und Zuversicht, ging mir das Herz auf. Ich betrat einen riesigen Küchenbereich mit großen Essbereich und fühlte mich sofort wohl. Ich durfte erst einmal in Ruhe ankommen. Die Tagesstätte war meine Rettung. Es ging mir wirklich richtig schlecht innerlich. Draußen im Leben tobte der Sturm und ich bekam keine Luft mehr. Die Tagesstätte fühlte sich für mich an wie eine Ruheinsel auf der ich Schutz und Geborgenheit erfahren darf – endlich. Es war wie eine Rettung in letzter Sekunde. Wie als hätte mir jemand den Rettungsring zugeworfen und mich kurz vorm Ertrinken gerettet.
Als ich zur Leitung ins Büro gebeten wurde, kamen mir erst einmal zwei süße Hunde entgegen – ich streichelte sie. Das fand ich so cool! Und der Herr im Hemd ruhte total in sich, war locker und lustig, strahlte über beide Ohren und begrüßte mich total auf Augenhöhe. Ich liebte das leichte Chaos in der Tagesstätte und die Kreativität und Offenheit. Nichts ist spießig oder arbeitet mit Druck. Denn ich hasse Druck. Ich kann mich nur entwickeln und entfalten, wenn ich individuell gefördert werde. In der Tagesstätte gibt es neben dem Büro von der Leitung eine



Kunstwerkstatt. Des Weiteren ein Wohnzimmer mit TV und eine Ruheecke mit gemütlichen Schwungsessel und Kuscheldecken mit einem Couchtisch in der Mitte. Die Süddeutsche Zeitung gibt es zum Lesen und es wird gemeinsam gekocht. Es gibt sogar einen heißgeliebten Kickertisch. Und das Beste ist, dass jeder sein kann wie er ist.

Ich erinnere mich noch ganz genau an den Tag, an dem ich in der Tagesstätte am Mittagstisch mit unserer Betreuerin und der Leitung saß und sie beide ganz geheimnisvoll strahlten. Sie tauschten erst gegenseitig ihre Blicke aus und schauten daraufhin mich an. Danach teilten sie mir mit, dass es sein kann das bei ihnen in einer Münchner Wohngruppe ein Zimmer frei werden würde. Dies war ein Moment den ich niemals vergessen werde. Ich konnte mein Glück kaum fassen. (Ich las das Leitbild von Regenbogen und es lief mir sofort die Gänsehaut den Rücken hinunter und Tränen sammelten sich in meinen Augen an. So ergriffen war ich. Leitbild: „Der Regenbogen ist ein Sinnbild für den Wandel, für das Wechselspiel von Regen und Sonne, für Wunder und Verwundbarkeit des Lebens. Mit der Kraft dieses Bildes gestalten wir unsere Arbeit.“)

Ich hatte so lange so viel Pech gehabt und ich wurde durch die TWG eines anderen Trägers (dessen Name ich nicht nennen möchte) so sehr gequält. Ich wurde gemobbt und psychisch misshandelt, dass ich kaum mehr daran glaubte, noch rechtzeitig gerettet zu

werden. Jedoch setzte sich Regenbogen unersättlich für mich ein!
Am 8. Dezember 2017 durfte ich mein Zimmer beziehen. Sie kümmerten sich um den anderen Träger, der mich versuchte zu erpressen, um zu verhindern, dass ich meinen neuen Wohnplatz annehmen kann. Als ich in die dreier TWG einziehen durfte, wurde ich super herzlich empfangen. Mein Zimmer wurde neu gestrichen. Es erinnerte mich an mein ehemaliges Kinderzimmer (als ich 4 Jahre alt war) und ich schaue direkt in den Park.
Meine Betreuerin war vom ersten Moment an immer an meiner Seite. Genauso wie mein Psychoanalytiker. Ich hatte keine Familie mehr, keine funktionalen Freundschaften. Das Jugendamt machte mir, meinem Sohn und meiner Anwältin das Leben nicht gerade leicht. Zudem kam hinzu, dass die Krankenkasse mir von einem Tag auf den nächsten das Krankengeld nicht mehr bezahlte und das Jobcenter ebenfalls nicht zahlte da sie der Meinung waren, die Krankenkasse hat zu zahlen. Ich stand nur noch unter Druck und geriet in eine tiefe Krise. Ich verstand die Welt einfach nicht mehr und zog mich in meine Blase zurück. Ich war immer so müde und ohnmächtig. Ich konnte nichts dagegen tun. Ich lebte gesund, achtete auf eine eiweißreiche Ernährung, genügend Schlaf, ging sehr viel in die Natur, rauchte nicht, trank keinen Kaffee und keinen Alkohol, ich feierte nicht zu viel. Trotzdem beamte es mich auch nach dem Aufstehen sofort weg.
Als mein Therapeut mich nach meinen Problemen fragte, sagte ich zu ihm es passt alles (heute stellen sich mir bei dieser Erinnerung alle Haare zu Berge). Ich sagte zu ihm, ich kann nichts gegen diese Probleme tun!

„Der Regenbogen ist ein Sinnbild für den Wandel, für das Wechselspiel von Regen und Sonne, für Wunder und Verwundbarkeit des Lebens. Mit der Kraft dieses Bildes gestalten wir unsere Arbeit.“

Also muss ich sie hinnehmen wie sie kommen und das Beste daraus machen (ich war Opfer). Mein Therapeut ärgerte sich so sehr über das Jugendamt und die Krankenkasse, dass ich verstand, dass es nicht ok ist, was sie da mit mir machen. (Ich spürte in meiner Blase keine Gefühle – auch keinen Ärger, und allein das Denken reichte nicht aus, um sich dagegen wehren zu wollen und ins Handeln zu kommen.) Ich lebte für meine Therapie (3-mal wöchentlich), ich fühlte

Fotos: Regenbogen Wohnen gGmbH München

mich sicher und geborgen. In der TWG setzten wir uns gemütlich zusammen in der Gruppe und lernten uns immer besser kennen. In der Tagesstätte backten wir Kuchen und Plätzchen und Lebkuchenhäuser.
Wir bastelten. Wie in einer Familie. Das war Balsam für meine Seele. Nach all dem Schlimmen, das ich durchstand, sagte mein Therapeut zu mir: „Frau Krause, in ein farbenfrohes Leben werde ich sie jetzt begleiten“.
Es war ein Traum – ich wusste jedoch auch, dass es mir sehr viel abverlangen wird. Aber ich war bereit für den nächsten Schritt. Und bereit zu kämpfen. Denn in diesem Zustand wollte ich nicht mehr leben.
Ich konnte mich nicht steuern, blabberte wild durcheinander, hatte keinen Plan vom Leben, keine Ziele, keine Identität aber jede Menge Lebenslust. Nur wie es funktioniert ein Leben zu leben? Ich hatte keine Ahnung. Ich habe noch nie außerhalb meiner Blase gelebt. Ich wusste nur, dass ich oft Schwindelgefühle hatte und das Gleichgewicht beim Laufen kaum halten konnte, beim Gehen keinen Boden unter den Füßen spürte! Es war schrecklich.

Ich hatte keine Sicherheiten, meinem Sohn erging es auch nicht mehr gut. Und ich konnte ihm nicht helfen. Ich bekam keine Ruhe für meine Therapie und kämpfte trotzdem auf allen Vieren weiter ums Überleben mit dem Team Regenbogen.
In meiner freien Zeit bewegte ich mich sehr viel, ging an der Isar wandern (durch die Bewegung kam ich immer mehr zu mir, auch in Gedanken), ging ins Kino, übte mich in Achtsamkeit und meine Betreuerin half mir dabei, bei allen Übungen mich selbst nicht zu vergessen (sie tröstete mich, hörte mir immer zu, nahm sich individuell Zeit für mich – und ich war sehr betreuungsbedürftig – sie teilte ihre Erfahrungen mit mir und begleitete mich zu den Hilfeplangesprächen in die Heilpädagogische Tagesstätte meines Sohnes, da sie mich psychisch richtig mies behandelten. Sie bot mir Schutz bis ich eigenständig laufen lernte – ich werde ihr das nie vergessen).

Der Regenbogen Report im Lauf der Zeit

von Gert Stocker

Seit 2004 oder 2005 bin ich im Team des Regenbogen Reports. Das Projekt wurde etwa ein Jahr zuvor begonnen. Damals – und noch für lange Zeit – gehörte der Regenbogen Report zum Bereich "Regenbogen Wohnen". Es wurde von Frau Wachter geleitet, welche in einer betreuten Regenbogen-WG arbeitete.

Meine Artikel habe ich mit der Textverarbeitung MS Word geschrieben. Die Ausdrucke habe ich dann bei der nächsten Redaktionssitzung mitgebracht. Frau Bicking hat ihre Artikel mit der Schreibmaschine geschrieben. Frau Numberger schreibt ihre Artikel nach wie vor per Hand. Ich vermute, dass damals Frau Wachter diese handgeschriebenen Artikel dann mit der Schreibmaschine abgetippt hat.

Die Artikel, Gedichte, Fotos, Zeichnungen und Gemälde wurden dann ausgeschnitten und in der passenden Form wieder eingefügt oder eingeklebt. Das war echte Handarbeit – kein Wunder, dass es bei Textverarbeitungsprogrammen Befehle wie „Ausschneiden“ und „Einfügen“ gibt. Wenn dann alle Seiten eines Heftes vorhanden waren, wurden sie kopiert – so oft wie gerade nötig. Wie es mit dem Binden ablief, weiß ich nicht mehr – ich war ja auch nicht dabei. Wo wir uns ganz am Anfang zu Redaktionssitzungen getroffen haben, weiß ich auch nicht mehr. Von einem bestimmten Moment an haben wir uns jedenfalls im Büro des Kleinen Theaters in Haar getroffen. Später haben wir uns öfter im Regenbogen-Haus in Haar getroffen.

Herr Leistner

Nach einigen Jahren stieß Herr Leistner zum Team. Inzwischen arbeiteten schon fast alle Mitarbeiter mit einem Textverarbeitungsprogramm. Als IT-Profi verbesserte er die Prozesse zur Erzeugung der einzelnen Hefte. Die einzelnen Beiträge – Artikel, Fotos usw. – bekam er entweder in elektronischer Form als Datei oder als Ausdruck auf Papier. Von diesem Moment an übernahm er alle weiteren Arbeiten. Er verwendete das Layout-Programm QuarkXpress. Alles wurde in ein QuarkXpress-Dokument eingefügt. Das gesamte Layout wurde in eine einheitliche Form für ein ganzes Heft gebracht und daraus ein Inhaltsverzeichnis automatisch erstellt.

Für das erste von Herrn Leistner gestaltete Heft führte er auch die Vertragsverhandlungen mit der zuständigen Druckerei. Er sandte das fertige QuarkXpress-Dokument elektronisch an die Druckerei. Diese erstellte dann die Hefte in der geforderten Anzahl und schickte diese an Herrn Leistner zurück. Herr Leistner schrieb selbst mehrere interessante Artikel, beispielsweise über Filmmusik oder über einen Ausflug, wobei er noch selbstgemachte Fotos beisteuerte. Er verfügte über ein enormes Wissen. Wir waren alle traurig, als er aufhörte.

Wechselnde Mitarbeiter

Fast alle neueren Ausgaben des Regenbogen-Reports verfügen über ein Titelthema, zu dem dann mehrere Beiträge im Heft vorhanden sind. Ich habe auch in der langen Zeit ein Kommen und Gehen von Mitarbeitern erlebt – zum Beispiel von Herrn Meisl oder Herrn Middendorf. Frau Wachter hat sich entschieden, nach Schleswig-Holstein zu ziehen. Als uns Frau Wachter dies gesagt hat, waren wir alle wirklich traurig. Sie war die Seele der Redaktion. Eine herzliche, warmherzige, verständnisvolle und geduldige Frau.

Ein Ende bedeutet immer auch einen Neuanfang. So übernahmen – in alphabetischer Reihenfolge – Frau Flecke und Frau Silkinat die Organisation und die Leitung des Projekts „Regenbogen Report“. Inzwischen gehört dieses Projekt nicht mehr zu „Regenbogen Wohnen“, sondern zur Regenbogen Stiftung. An regelmäßigen Mitarbeitern sind – in alphabetischer Reihenfolge – Frau Krause, Herr Riek und Herr Wimmer hinzugestoßen. Alles in Allem ein sehr angenehmes Team. Manchmal erhalten wir Artikel von Frau Gollwitzer. Meistens treffen wir uns in der Geschäftsstelle von „Regenbogen Wohnen“ in der Nähe des Ostbahnhofs.

Die Arten der Mitarbeit

Wie schon angedeutet, kann man in unterschiedlicher Weise am Regenbogen Report mitarbeiten, vor Allem mit Artikeln, Gedichten, Gedanken, Fotos und Gemälden. Ich finde es als besonders angenehm, dass von den Betroffenen niemand zu etwas gezwungen wird. Alles ist freiwillig. Es macht auch nichts, wenn man seine Absichten ändert. Für das vorige Heft wollte ich einen Artikel über die Geschichte des Essens verfassen. Ich hatte schon damit angefangen.

Da erfuhr ich, dass das erste Schlagzeug im Jahr 1918 vorgestellt wurde – im Vorjahr also seinen hundertsten Geburtstag feiern konnte. Ich bemerkte im Lauf der Recherchen, dass es hierzu viel Interessantes zu Berichten gab. Darüber wollte ich natürlich noch im Jubiläumsjahr schreiben. Dies hatte Vorrang.

Zum Thema Freiwilligkeit: Es gab auch Ausgaben des Regenbogen-Reports ohne Beiträge von mir. Dann ist es mir halt nicht so gut gegangen, um zu schreiben. Oder ich hatte keine Zeit dafür. Das macht auch nichts. Es gibt keinen Druck, etwas zu schreiben. Es ist einfach schön, ohne Druck schreiben zu dürfen.
Ja, es ist ein Dürfen!

Viele Titelthemen

Obwohl wir im Allgemeinen nur drei Ausgaben des Regenbogen-Reports pro Jahr schaffen, haben wir im Laufe der langen Zeit wirklich viele Titelthemen behandelt. Um einen Eindruck davon zu bekommen, eine Auswahl in alphabetischer Reihenfolge:

- 50 Jahre Objektorientierung
- Flucht und Vertreibung
- Hoffnung und Zuversicht
- Jubiläen
- Kommunikation
- Kulturen und Kontinente
- Musik als Wegbegleiter
- Natur und Naturwissenschaft
- Resilienz
- Rituale
- Schönheit
- Veränderung

Foto: Stephan Czuratis, wikimedia, gemeinfrei

Mein Weg bei Regenbogen Wohnen

15. April 2004 - Beginn als WG -

Eine spannende

Veränder

Heute bi

15 jährig

leitung in München
, aufregende und schöne Zeit
ung stand an im November 2014
Wechsel ins QM + Fachdienst

in ich auf mein
es Jubiläum stolz

MEIN WEG ZUM TEAM REGENBOGEN FUSSBALL

von Lysann Krause

Sport gehört zu meinem Leben, wie die Luft zum Atmen. Bereits als 6-jährige spielte ich im Verein Handball und mit den Jungs Fußball in meiner freien Zeit. Als Erwachsene, konnte ich mir das jedoch kaum vorstellen. Schließlich war mein Körper nach der Geburt meines Sohnes nicht mehr so beweglich, wie als Teenager. Zudem befanden sich viele Wunden in meiner Seele, die der Leistungssport der ehemaligen DDR durch den Thrill und den enormen Druck der Trainer und der Spieler mit sich brachten. Somit hackte ich das Thema Teamsport ab für mich.

Foto: kuan fang, unsplash.com

Und bemerkte gar nicht, wie unglücklich und unzufrieden diese Entscheidung mich werden ließ. Ich lebte irgendwie weiter. Wenn ich Sport machte, dann meist alleine. Fitness, Radfahren, tauchen, Skifahren, Yoga.
Ich spürte jedoch irgendwann, dass ich tief in meinem Inneren blockiert bin und sehr traurig. Darüber, dass ich alles beim Teamsport aufgeben musste und es so weh tut. Ich besprach es mit meinen Therapeuten. Ich spürte plötzliche Neugierde, einen Teamsport erneut ausprobieren zu dürfen. Und fragte mich: Wo könnte ich als Erwachsene Frau spielen? Wie will ich spielen? Und was kann ich?
Die Antwort fand ich recht schnell! Die einzige Möglichkeit es herauszufinden, war es auszuprobieren. Nur dann kann ich es erfahren, im Spiel selbst und im Fühlen. Ich wollte nie wieder auf Leistung oder im Verein spielen, sondern zum ersten Mal im Leben individuell und zum Spaß.

Als ich im Regenbogen Report den Artikel über Regenbogen Fußball las, wurde ich neugierig. Jeder kann mitspielen, Anfänger und jedes Alter, es ist für psychisch Kranke. Und ich dachte mir nur, es ist zu schön um wahr zu sein. Das ist genau das, wonach ich suche. Keine Vorgaben, Offenheit, kein Druck, kein Leistungsniveau. Aber die Umsetzung in die Realität? Das war alles andere als einfach. Ich setzte mich selbst gerne unter Druck. Und denke gerne viel nach. Fußball spielen? In meinem Alter? Ich kannte noch nicht einmal die Regeln, ich schaue auch kein Fußball an.

Neue Menschen denen ich begegnen werde und das auch noch im Team. Ich als Neue und als Frau. Bei dem Gedanken allein, wurde mir sehr mulmig und ich bekam Angst. Aus diesem Grund, ging ich es langsam an. Ich fuhr einmal nach Haar und schaute mir den Sportplatz an. Er war wunderschön, auch die Halle. Der Sportplatz lag in mitten einem kleinen Wäldchen und in purer Ruhe. Es war so friedlich. Ich besprach die Angst vor der neuen Idee mit meiner Betreuerin in meiner TWG. Durch ihr Verständnis und den Mut den sie mir zusprach, schöpfte ich Hoffnung für mein Projekt.

Als mir dann eine weitere Betreuerin erzählte von Regenbogen, dass der Trainer bei Regenbogen Fußball das Team seit vielen Jahrzehnten trainiert und er das wirklich mit sehr viel Herz und Individualität unterstützt.
Da gewann ich Kraft und Vertrauen. Und begab mich eine Woche später auf den Weg zu Regenbogen Fußball. Mein mulmiges Gefühl vor etwas Neuem mit im Gepäck, lief ich den Gehweg in Haar entlang. Meine Anspannung stieg. Ich versuchte an etwas Schönes zu denken und sprach mir innerlich Mut zu. Und sagte mir: „Lysann, du kannst jeder Zeit gehen, falls es nichts für dich ist. Du kannst auch Pausen machen! Wichtig ist, dass du gut auf dein Wohlbefinden aufpasst“.

Mit dieser Erkenntnis fühlte ich mich gleich sehr viel besser. Und sicher, trotzdem schwitzte ich vor Aufregung durch die Ungewissheit was und wer mich erwarten wird.
Ich mag es nicht die Neue zu sein. Ich habe als Neue in meiner Kindheit sehr viel Ablehnung und Vernachlässigung erfahren. Aber hier heute und jetzt bin ich erwachsen und lasse mir nicht mehr alles gefallen. Ich bin offen für neue Erfahrungen denn nur so kann ich meiner Angst begegnen und sie geht weg durch neue positive Erfahrungen und diese gestalten mein Leben so bunt und geben mir Energie und Hoffnung zum Leben.
Am Fußballfeld angekommen, setzte ich mich erst einmal gemütlich auf eine Bank am Feldrand, unter die großen Nadelbäume.

Gegenüber von mir, auf der anderen Seite des Spielfeldes, bemerkte ich zwei Männer im Rasen sitzen mit großen Sporttaschen. Sie schauten ab und zu zu mir rüber. Ich getraute mich nicht zu ihnen zu gehen. Ich war zu schüchtern. Aber ich setzte mich nicht unter Druck, sondern nahm mir Zeit zum Ankommen. Es tat gut.
Ich trank mein Wasser. Und genoss die Ruhe. Ich fühlte mich immer wohler. Die beiden Männer kickten den Ball ganz gemütlich auf dem Feld ein wenig hin und her, sie unterhielten sich locker und hatten Spaß. Die Stimmung war lo-

cker und ungezwungen. Das fand ich schön und genoss es.

Einer der Beiden kam auf mich zu und sagte „Hi“. Ich sagte ebenfalls „Hi“ (obwohl mir mulmig war vor Fremden) und fragte, ob er weiß wo und wann Regenbogen Fußball spielt?
Er war total erfreut als ich ihn das fragte, er schmunzelte nett und sagte: „Wir sind bei Regenbogen Fußball, hast du Lust mit zu spielen?“

Plötzlich verflog all meine Anspannung und Angst. Da ich mich so wohl fühlte. Ich schmunzelte zurück und sagte freudig: „Ja sehr gerne“. Wir kickten den Ball ein wenig locker hin und her und ich schoss den Ball oft weit neben den Mitspieler, da ich keine große Ahnung hatte wie der Ball fliegen kann und Schusskraft in den Beinen wie ein Mann besaß ich auch nicht. Das war dort total egal. Wir lachten gemeinsam und genossen das Wetter und das Zusammensein. Es war herrlich. Weitere Mitspieler trafen ebenfalls ein und mein Mitspieler fragte mich, ob er mich den Anderen vorstellen darf. Das fand ich super nett. Ich fühlte mich von der ersten Sekunde an zugehörig und akzeptiert. Ich hatte alles erwartet nur nicht das. Ja, ich war die erste und einzige Frau im Team, aber das störte niemanden. Sie behandelten mich gleich. Wir hatten Spaß beim Unterhalten, ich schaute durch das Team. Jedes Alter war vertreten, niemand war da um zu leisten, alle waren gemütlich und herzlich, jeder wurde genommen wie er ist, niemand war durchtrainiert, jeder sprach mit jedem und alle im Team hielten zusammen.

Unser Trainer stellte sich bei mir vor und begrüßte seine Jungs und mich als erstes Mädchen in der Mannschaft und er spiegelte mir vom ersten Moment an das Team wieder. Er machte sofort Spaß mit, er ist eher wie ein Kumpel als wie ein Trainer. Und was ich gar nicht erwartet habe, er spielt sogar mit! Einfach Klasse. Wir wärmten uns auf und kickten den Ball alle zusammen bunt und lustig weiter. Und unterhielten uns weiter miteinander. Ein Riesenspaß. Die Stimmung war lustig und heiter und der Trainer sagte, „keinen Stress“. Das ist toll. Ich war genau da angekommen wie ich es mir immer erträumt habe und ich habe mich wie daheim gefühlt im Team. So lange habe ich es vermisst.

Wir fingen an zu spielen und der Trainer spielte weiterhin mit. Wir lachten miteinander über unsere Stärken und Schwächen. Wir motivierten uns gegenseitig und gaben uns positives Feedback. Ob der Gegner den Ball bekam oder ich neben das Tor schoss, ich hatte auch keine Ahnung von Regeln. Das interessierte niemanden.

Denn wir sind Regenbogen! Als ich einen Fehler machte, war ich traurig und stand im Feld und konnte nicht weiterlaufen. Der Trainer sagte, „Lysann ,das macht garnichts, ich mache auch Fehler, wir alle machen Fehler und das ist gar nicht schlimm, spiele einfach weiter. Das wird schon. Üben ist das Wichtige."

Wir klatschten uns während des Spiels gegenseitig ab, alle gemeinsam, auch, wenn wir unsere Gegner vor uns hatten. Wir sind ein dynamisches Team, achtsam und fair miteinander. Wir umarmen uns im Spiel und achten auf jeden und fangen uns gegenseitig auf. Wir sprechen uns Mut zu. Unser Trainer passt auf und fordert jeden so heraus, dass jeder an seinen Stärken und Schwächen individuell wachsen kann. Niemand wird überfordert und alles ist erlaubt. Was uns gut tut. Wenn Stress im Spiel aufsteigt, dann sagt der Trainer: „Macht langsam, wir haben Zeit."

Es ist einfach genial. Ich habe im Spiel bemerkt und im Team, dass ich genau richtig bin wie ich bin. Ich darf müde sein, Angst haben, darf kreativ sein und mich ausprobieren. Es steht mein Team immer hinter mir und ich hinter unserem Team. Ich darf so viel lernen. Und es tut mir sehr gut in meiner Seele und meiner Psyche. Wenn ich mit meinem Körper spielen darf und mich bewege und meine Aufmerksamkeit (durch unseren Trainer und seine Erfahrung, seine Geduld und Durchhaltevermögen) komplett auf das Spiel lenke im hier und jetzt, dann ist mein Kopf still und das tut so unheimlich gut. Es ist wie Balsam und es ist ein großes Geschenk.
Ich kann an dieser Stelle nur ein großes Dankeschön aussprechen, dass es Regenbogen Fußball gibt.

Danke an das Team und an das große Engagement der Trainer und ihrer Familien und an Regenbogen.
Es ermöglicht uns: Heilung, Wachstum, Stressausgleich, Entschleunigung, Gesundheit, Spaß, Freude, Entspannung, Leben, Genuss; lehrt uns einen respektvollen Umgang im Miteinander. Schenkt uns Mut zum Durchhalten, Herz und schenkt uns Beistand auf unserem manchmal so einsamen schweren Weg.

**Die Einen noch keine 30 Jahre Erfahrung,
die anderen fast doppelt so viel!
Die Mischung macht's bei Regenbogen!**

Liebe Grüße aus Ruhpolding

23/01/191

REGENBOGEN

rund ums Jahr
Ideal zum Wurzeln schlagen ...
viva
VOR DIE
TÜR GEHEN
Einkaufen
Treffpunkt
Mein Traum
Erfahrungen
Fähigkeiten

Interview
Mitarbeiterin Betreutes Einzelwohnen, Unterschleißheim

Wie lautet Ihr Name?
Frau Kracht

Wie alt sind Sie?
Ich bin 28 Jahre alt.

Welche Ausbildung haben Sie gemacht?
Ich habe soziale Arbeit studiert und mit einem Bachelor abgeschlossen.

Wie lange arbeiten Sie für Regenbogen?
Seit 5 Monaten.

Wie sind Sie zum Regenbogen gekommen?
Ich habe in der Forensik beim Isar-Amper-Klinikum in Haar gearbeitet und bereits dort vom Wohnprojekt in Unterschleißheim gehört.

Welche Aufgaben haben Sie?
Ich arbeit im Betreuten Wohnen. Ich darf ein offenes Ohr für die Bewohner haben.

Was gefällt Ihnen an der Arbeit mit psychisch kranken Menschen besonders?
Ich empfinde die Arbeit mit psychisch Kranken als sehr facettenreich und mag es, vielseitig herausgefordert zu werden.

Was wünschen Sie sich für Ihre Klienten?
Dass wir den nötigen Auftrieb geben können, um die Klienten fitter zu machen.

Welche Wünsche oder Änderungen an Ihren Arbeitsplatz haben Sie?
Ich bin damit zufrieden, so wie es ist, und schätze die angenehme Atmosphäre im Team.

Interview
Mitarbeiterin Betreutes Einzelwohnen, Unterschleißheim

Wie heißen Sie?
Der Name ist der Redaktion bekannt.

Wie alt sind Sie?
51

Welche Ausbildung haben Sie gemacht?
Ich bin diplomierte Sozialpädagogin.

Wie lange arbeiten Sie für Regenbogen?
Seit zweieinhalb Jahren.

Welche Aufgaben haben Sie?
Ich bin die Gruppenleitung im Betreuten Wohnen und unterstütze die Klienten.

Was gefällt Ihnen an der Arbeit mit psychisch kranken Menschen besonders?
Die Dynamik, die unterschiedlichen Aufgabengebiete, weil jeder Mensch anders ist.

Was wünschen Sie sich für Ihre Klienten?
Dass sie einen ganz guten Weg gehen.

Welche Wünsche oder Änderungen an Ihren Arbeitsplatz haben Sie?
Dass die Mitarbeiter mehr in die Entscheidungen eingebunden werden.

Die Interviews führte Gert Stocker

Interview
Klient Regenbogen Wohnen

Wie heißen Sie?
Dietmar Mario Kätzlmeier

Wie alt sind Sie?
49

Welchen Beruf haben Sie früher ausgeübt?
Ich habe eine Lehre als Bau- und Kunstschlosser begonnen, diese aber nach einem halben Jahr abgebrochen. Danach habe ich zwei Jahre als Zimmererhelfer gearbeitet.

Wie lange sind Sie bereits bei Regenbogen?
Von 2001 bis 2011 in verschiedenen Tätigkeiten bei Regenbogen Arbeit und seit 2006 bei Regenbogen Wohnen.

Welche Angebote nutzen Sie?
Ich wohne in einer betreuten WG in München-Trudering und besuche die Tagesstätte von Regenbogen Wohnen. Früher war ich auch regelmäßig im Café Regenbogen. Es gab einen eigenen Koch der immer frische Speisen zubereitet hat, 2-3 verschiedene Gerichte am Tag. Die Räume waren immer schön dekoriert und es war sehr gemütlich.

Welche Tätigkeiten haben Sie bei Regenbogen Arbeit gemacht?
Von 2001 bis 2006 habe ich in der Gemüseverarbeitung gearbeitet. Dort wurde für Großkantinen verschiedener Unternehmen Gemüse produziert. Dazu gehörte der Anbau und die Ernte, sowie die Verarbeitung 45 verschiedener Gemüsesorten.
Von 2006 bis 2011 war ich auf dem Wertstoffhof in Haar tätig. Zu meinen Aufgaben gehörte das Trennen von Wertstoffen, der Verkauf von noch brauchbaren Gegenständen in der Wertstoffbörse sowie der Winterdienst mit Räum- und Streutätigkeiten. Außerdem haben wir Wohnungen entrümpelt, im Schnitt drei Wohnungen pro Woche.

Wie lange wohnen Sie bereits in einer betreuten WG?

Seit 2006. Davor hatte ich einen stationären Aufenthalt in der Klinik und wohnte dann in einer Übergangs-WG. Danach bekam ich ein Zimmer in einer betreuten WG in München-Trudering.

Wie sieht die Betreuung im Einzelnen aus?

Es kommen fünfmal die Woche für mehrere Stunden Betreuer zu Besuch. In dieser Zeit werden Gespräche geführt und schriftliche Dinge erledigt. Es gibt auch gemeinsame Aktivitäten wie Grillen, Theaterbesuche im Bauerntheater, Ausflüge und Feiern an Weihnachten und Ostern. Ausflüge gab es zum Beispiel an den Ammersee, den Tegernsee, den Starnberger See, nach Wasserburg, nach Innsbruck, in den Zirkus Krone und zu einem Ritterturnier. Bei dem Ritterturnier sahen wir Lanzenreiter und eine Stuntmen-Show. Beim nächsten Ausflug geht es in den Michaeli-Biergarten.

Seit wann besuchen sie die Tagesstätte?

Seit Oktober 2018 für ca. zehn Tage im Monat.

Was machen Sie gerne in der Tagesstätte?

Einkaufen gehen und beim Kochen helfen.

Was sind Ihre Hobbies?

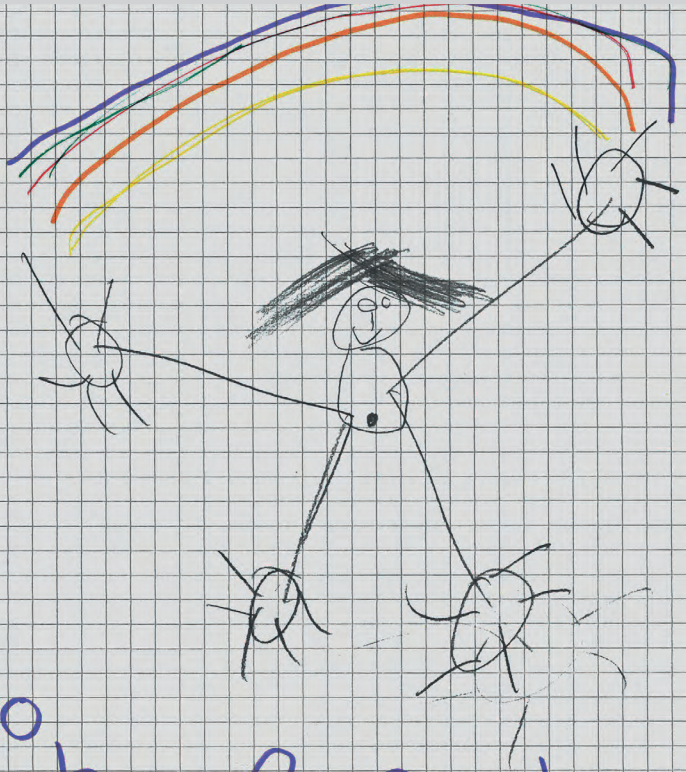
Das tolle an unserer WG ist, dass es sich um ein freistehendes Haus mit Garten handelt. Hier gibt es immer etwas zu tun wie z.B. Heckenschneiden, Rasenmähen oder Schneeschippen im Winter. Im Sommer mache ich ausgiebige Spaziergänge in den großen Münchner Parks. Außerdem besuche ich die kostenlosen Musikfestivals wie z.B. das Tollwood, das Theatron, das Streetlife, das Isar-Inselfest, das Rotkreuzplatz-Bluesfestival oder das Rosengarten-Event im Westpark.

Was wünschen Sie sich, was könnte man bei Regenbogen besser machen?

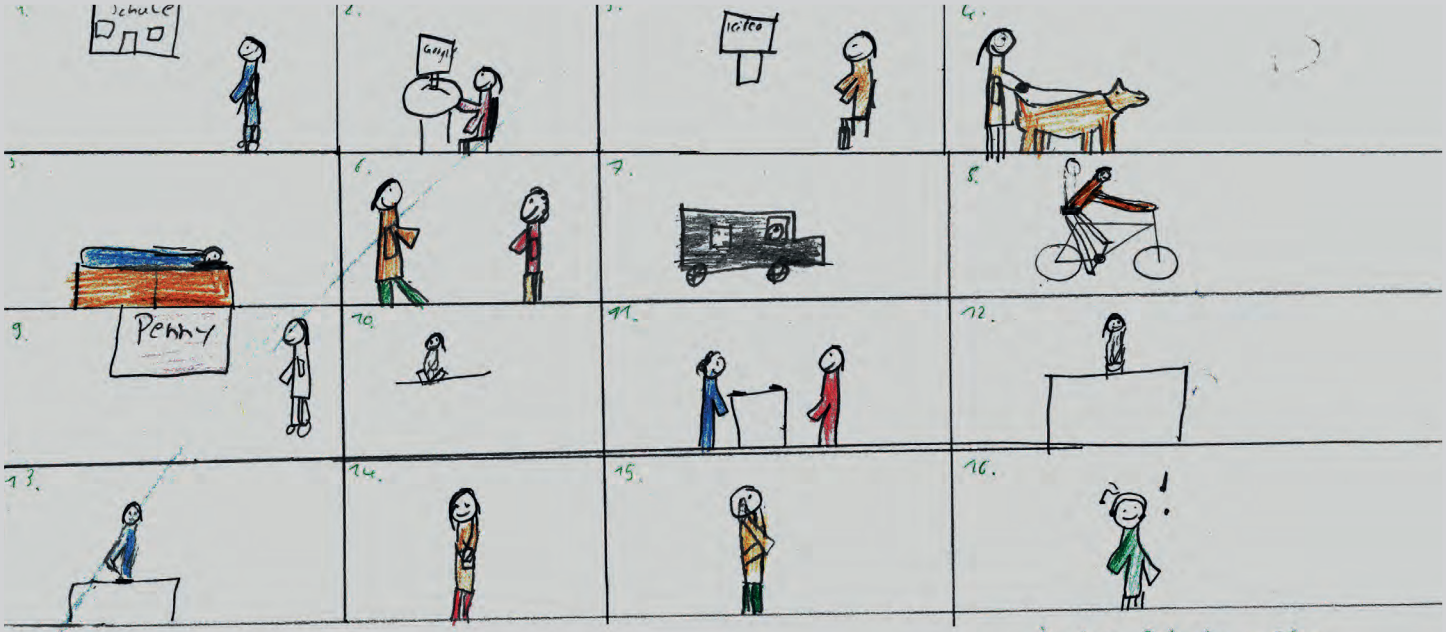
Es wäre schön, wenn wieder mehr Ausflüge stattfinden würden. Früher gab es alle drei Monate einen Ausflug. Leider ist das Budget hier gekürzt worden.

Zum Schluss würde ich noch gerne etwas Persönliches sagen: Ich kann nur jedem raten, die Finger von Alkohol und Drogen zu lassen. Es ist sehr wichtig, eine Beschäftigung – wie zum Beispiel spazieren gehen oder lesen – zu haben, sonst schaut man an die Decke, denkt zu viel nach und wird krank.

Das Interview führten Stephan Wimmer und Thomas Riek



Mein Regenbogen und ich



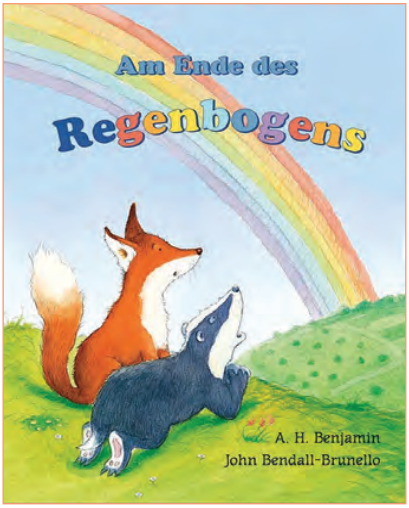
11. Skipbo spielen
12. essen
13. Hausaufgaben
14. Handy
15. Telefonieren
16. Musik hören

in die Schule gehen
1.
2. an den PC
3. Fehrn sehen
4. Gassi gehen
5. Schlafen
6. Fußball
7. Auto fahren
8. Fahrrad fahren
9. einkaufen
10. lernen

Die Arbeit läuft dir nicht davon,
wenn du deinem Kind den
Regenbogen
zeigst.

Aber der Regenbogen
wartet nicht,
bis du mit der Arbeit fertig bist.

Chinesiches Sprichwort



A. H. Benjamin
Am Ende des Regenbogens

Ein Schatz ist am Ende des Regenbogens, das jedenfalls hat der kleine Dachs so gehört und mit seinem Freund dem Fuchs will er danach suchen. Doch was genau ist ein Schatz? Auf ihrem Weg treffen sie das Eichhörnchen, die Ente und den alten Hasen. Sie haben bereits alle einen Schatz gefunden und erzählen den beiden Freunden davon. Als plötzlich der Regenbogen hinter dicken Regenwolken verschwindet scheint die Schatzsuche vorbei zu sein, doch dann finden auch die beiden ihren ganz besonderen Schatz. Zwei Freunde suchen nach Gold, Silber und Edelsteinen und finden etwas viel Wertvolleres.

ISBN: 9783804844841
Sprache: Deutsch
Ausgabe: Fester Einband
Umfang: 28 Seiten
Verlag: Wittig, F
Erscheinungsdatum: 01.09.2004
Für Kinder ab 3 Jahren
Um € 12,90

Buchtipp

Foto: mrsdavir, pixabay.com

Rezept

Regenbogenkuchen

Für den Teig
6 Eier
250 g Zucker
1 EL Vanillezucker
150 ml Zitronenlimonade
250 ml Öl
420 g Mehl
1 Pck. Backpulver
Lebensmittelfarbe, nach Wunsch
1 Zitronenaroma
Für den Guss
150 g Puderzucker
Zitronensaft
Zuckerstreusel

Die Eier mit Zucker und Vanillinzucker weißschaumig schlagen. Zitronenlimonade und Öl dazugeben und weiter schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und unterrühren. Den Teig vierteln und jede Portion mit einer anderen Farbe einfärben. Den gefärbten Teig löffelweise in eine Königskuchenform füllen. Bei 180°C ca. 55 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Den Puderzucker mit Zitronensaft verrühren, den abgekühlten Kuchen mit dem Guss überziehen und mit Zuckerstreuseln verzieren.

Guten Appetit!

Danke

Stiftung Regenbogen
Arbeit · Wohnen · Kultur

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Ihnen allen, die den Regenbogen-Report durch die Zusendung von Bildern, Gedichten, Geschichten, Buchtipps usw. unterstützen, ganz herzlich danken! Sie helfen uns dabei, den Report interessant und lebendig zu halten.
Ganz besonders für diese Jubiläumsausgabe! Danke!

Ihr Redaktionsteam

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!

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