regenbogen Report

September 2021/ 1. Ausgabe

www.stiftungregenbogen.de

ZURÜCK AUS DER QUARANTÄNE

Ein Zeitungsprojekt der Stiftung Regenbogen Arbeit Wohnen Kultur, München

Die Seite 2

ohne Worte

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser,
ja, es gibt ihn doch noch, den Regenbogen-Report!
Die Corona-Pandemie hatte uns fest im Griff und verhindert, dass der Report wie gewohnt dreimal jährlich erscheinen konnte. Jetzt freuen wir uns, dass diese neue Ausgabe noch vor Ende des Sommers erscheint!
Uns ging es wie einigen Kabarettisten: „Ich erleb´ ja nix mehr, wie soll ich dann ein neues Programm schreiben?“(Monika Gruber).
Auch wir erlebten kaum mehr als Corona, aber viel mit Corona, und manche Antworten unserer Fragebogenaktion deckten sich so gar nicht mit unseren Vermutungen. Wo möglich, haben wir eine Auszählung vorgenommen, bei den Meinungen haben wir sowohl repräsentative als auch einige originelle Aussagen ausgewählt.
Aus unserem Corona Redaktionschat haben wir für Sie einige Auszüge zur Verfügung gestellt: Wir waren viel miteinander im „Gespräch“ können aber leider aus urheberrechtlichen Gründen viele der lustigen und informativen Links gar nicht mit Ihnen teilen. :(
Einige Beiträge schildern Ausschnitte ganz persönlichen Erlebens eines Teils der Corona-Zeit. Und neben Masken tragen, Testen, Impfen, Homeschooling, Abstand halten und Isolation gab es eben auch: Gartengestaltung, Schreiben, Renovierungsarbeiten und die Freude darüber, Menschen, die wir lange nicht sehen konnten, wieder zu treffen. Vieles, was vor der Pandemie selbstverständlich war, erleben wir jetzt mit Gefühlen wie Verwunderung und Dankbarkeit, manchmal auch etwas Demut, wenn so viel Verlorengegangenes wieder möglich wird – wie z. B. unser Redaktionsausflug!
Die Kinder und Jugendlichen aus Neuburg zeigen ihre Sicht der Dinge in Wort und Bildern: ...so eindrucksvoll und vielfältig!
Gert Stocker nimmt uns in seinem Artikel „Warum ich Linux so mag“ mit in die Welt der Multi-User-Betriebssysteme.
Andreas Schmidt erfreut wieder mit Wortgewandtheit und farbenprächtigen Illustrationen.
Unsere Buchtipps möchten Sie auf lesenswerte Unterhaltung aufmerksam machen. Falls Sie dazu etwas Süßes möchten: Probieren Sie doch mal unsere Rezepte aus!
Allen, die am Entstehen dieser Ausgabe mitgewirkt haben, möchte ich an dieser Stelle herzlich danken: Für Ihre Beiträge, die Teilnahme an der Befragung und last not least auch allen Redaktionsmitgliedern für die wunderbare Zusammenarbeit! Bleiben Sie gesund!

Ihr Redaktionsteam

regenbogen-report 01 •21
Zeitungsprojekt der
Stiftung Regenbogen
Arbeit Wohnen Kultur, München

Erscheinungsweise
regulär dreimal jährlich
Auflage
400 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.
Michaela Silkinat
Levelingstraße 10
81673 München
Tel.: (089) 46 16 98 3
Satz
Rita Flecke
Druck
Saxoprint, Dresden
Bildnachweis
Titelseite:
N.N.@Regenbogen Wohnen,
Kinder- und Jugendhilfe
Die Seite 2:
Bernd Wachtmeister@pixelio.de

Weitere gemäß
Bildunterschriften.
Autorenbeiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

INHALT

2 Die Seite Zwei

3 Editorial

3 Impressum

Titelthema

6 ein persönliches Tagebuch

14 Häusliche Quarantäne

18 Impressionen aus der Kinder- und Jugendhilfe

28 Fragebogenaktion

50 WhatsApp-Chat der Redaktionsgruppe

Veranstaltungstipps

70 Freizeitvergnügen, Ausstellungen, Konzerte und mehr

aus unserer Redaktion

34/35 Buchtipps

36 Linux

61 Redaktionsausflug

66 in eigener Sache: WG Heilwigstraße

Unterhaltung

17 Sudoku

33 "Die Farben des Herrn"

48/49 Rezepte

58 Mama Mia!

68 Rätselauflösung

Ein persönliches Corona-Tagebuch

Anonym

alle Fotos: Privat

Anfang Januar 2020:

Das Neue Jahr beginnt vielversprechend:
In diesem Jahr werden wir einige Familienfeste haben: Drei runde Geburtstage, eine Geburt, eine Hochzeit. Wunderbar, dass wir uns in diesem Jahr öfter sehen werden.
Als Erster feiert Papa seinen 90. Geburtstag in diesem Monat. Auch wenn er noch im Dezember meinte, dass er seinen Geburtstag nicht feiern und auch nicht 90 Jahre alt werden wolle, haben wir ein Fest mit der Familie geplant.

Ende Januar 2020:

Schön, dass alles so geklappt hat: Alle Kinder, fast alle Enkelkinder und Urenkel waren gekommen – nur die Kanadier haben ihren Besuch auf das Frühjahr verschoben und die Frau meines Neffen konnte ihren Dienst nicht verschieben; in der Klinik, in welcher sie als Hebamme arbeitet, herrscht akuter Personalmangel. Super, dass Papa physisch und mental so fit ist! Und dass er mit seiner Lebensgefährtin ein solch selbstbestimmtes Leben in der eigenen Wohnung führen kann, freut uns alle. Nein, ein Leben in einer Senioreneinrichtung wäre nichts für ihn.

Immer wieder überraschend, wieviel Wissen er gespeichert hat und wie vielfältig interessiert er ist.
Ein wenig Sorgen macht er sich gerade um einen der Enkel: Lukas muss übernächste Woche wieder nach China und jetzt sorgt sich Papa, weil er gehört hat, dass in Wuhan ein Virus ausgebrochen sei und es doch 2002/2003 schon eine Epidemie gegeben habe, woran doch 800 Menschen gestorben seien. Wir versuchen ihn zu beruhigen; er brauche sich doch nicht zu sorgen, China sei so groß und das Gebiet um Wuhan soll doch unter Quarantäne gestellt werden.
Für die Planung der weiteren runden Geburtstage meinte Papa: „Dann können wir alle zusammen am Nürburgring feiern" ... ja klar, das ist doch ein guter Plan!
Die vielfältigen Musikrichtungen in der Familie würden das Repertoire bei „Rock am Ring" allerdings um die Kategorien „Klassik, Jazz, Volksmusik am Ring" erweitern: Dann würden sich neben Rockgrößen wie vermutlich Rea Garvey, Disturbed, den Broilers und vielen anderen auch Anna Netrebko, Rolando Villazón, James Carter, Pat Metheny, Klaus Doldinger, Beyoncé, Vanessa Mai und diverse Musical Stars auf den Bühnen „am Ring" tummeln ...

28.01.2020:

Es scheint einen Corona Patienten in Bayern zu geben. Er soll sich bei einer aus China angereisten Kollegin angesteckt haben. In China haben sich mehr als 4500 Menschen infiziert, 106 Menschen sollen gestorben sein. Knapp 60 Millionen Menschen befinden sich dort unter Quarantäne.

30.01.2020:

Die WHO erklärt eine „gesundheitliche Notlage von internationaler Tragweite"

07.02.2020:

MRT Termin Knie, hoffentlich gibt es da bald Linderung, wieder nicht laufen zu können ist sooo blöd!!!
In der letzten Woche sind mehr als 100 Deutsche aus Wuhan zurück nach Deutschland gekommen: Alle mussten in Quarantäne.

11.02.2020:

Die Krankheit aus China hat von der WHO einen Namen bekommen: sie heißt Covid-19, das Virus bekommt den Namen Sars-CoV-2.

12.02.2020:

Die Todeszahl ist in China auf mehr als 1000 gestiegen.

15.02.2020:

In Europa gibt es einen ersten Corona Todesfall.

16.02.2020:

MRT machte es deutlich: eine OP ist zwingend erforderlich.

Illustration: Clker-Free-Vector-Images@Pixabay.com

18.02.2020:
Mein Enkel ist zur Welt gekommen: was für eine Freude!

23.02.2020:
Heute Besuch bei dem kleinen neuen Erdenbürger, seinem Schwesterchen und den glücklichen Eltern. So dankbar!
In Italien werden die Städte im Norden des Landes von der Regierung abgeriegelt. Das RKI stuft Teile Norditaliens als Risikogebiet ein.

25.02.2020:
OP Termin Mitte März!!!

26.02.2020:
Der kleine Bub muss ins Krankenhaus, er hustet, hat Fieber und der Kinderarzt meint, es sei eine Lungenentzündung.

28.02.2020:
Sein Zustand hat sich verschlechtert, er wird auf die Intensivstation verlegt, ich sorge mich…

02.03.2020:
Der Kleine wird intubiert und künstlich ernährt. Meine Schwiegertochter ist bei ihm, mein Sohn darf ihn wegen Covid Sicherheitsmaßnahmen nicht besuchen.

04.03.2020:
…weiterhin Intubiert, meine Schwiegertochter schickt ein Foto mit dem total „verkabelten“ Bub…

05.03.2020:
In Italien werden alle Schulen geschlossen.

06.03.2020:
Vorräte wie Mehl, Toilettenpapier werden gebunkert. Auch Hamsterkäufe von Hefe, Desinfektionsmitteln und haltbaren Lebensmitteln…

08.03.2020:
Der Zustand des Kleinen ist stabil, aber er ist weiterhin auf der Intensivstation… Meine Schwiegertochter ist unter strengsten Hygienemaßnahmen im Krankenhaus. N. hat eine Viruserkrankung, die für Säuglinge lebensbedrohlich sein kann: Wahrscheinlich hat er sich über seine Schwester aus deren Kita angesteckt.

09.03.2020:
Italien erklärt das ganze Land zur Sperrzone.

11.03.2020:
Die WHO ruft eine Pandemie aus.
Mein Sohn hat seinen kleinen Jungen seit 14 Tagen nicht gesehen.

13.03.2020:
Tschechien, Polen, Dänemark riegeln ihre Grenzen ab.

14.03.2020:
Nun könnte er auf die Kinderstation verlegt werden. Das Risiko sich dort zu infizieren ist den Ärzten aber zu groß, deshalb darf er nach Hause.
In diesem Fall gut, dass die Kitas geschlossen worden sind.

15.03.2020:
Es scheint alles gut zu verlaufen. Tägliche Kontrollen beim Kinderarzt. Minimale Lungengeräusche.

17.03.2020:
Das RKI bewertet das Risiko der Pandemie für die Bevölkerung in Deutschland als „hoch“.

17.3.2020:
Die Fußball EM wird um ein Jahr verschoben.

18.03.2020:
Fernsehansprache der Kanzlerin: Sie spricht von einer Herausforderung von „historischem Ausmaß“. Solidarität und Disziplin seien gefordert, soziale Kontakte müssten minimiert werden. Die EU verhängt einen Einreisestopp. Mehr als 160.000 deutsche Urlauber werden zurückgeholt.
Meine Jüngste bleibt in Kanada. Mein Zweitjüngster in Budapest. Meine OP wurde abgesagt und auf unbestimmte Zeit verschoben.

19.03.2020:
Italien ist das Land mit der weltweit höchsten Anzahl gemeldeter verstorbener Menschen: 3405.

20.03.2020:
Schweigen in allen Hauptstädten: Die Bilder im Fernsehen zeigen Innenstädte wie ausgestorben; überall scheint es fast gespenstisch ruhig zu sein. *Nur vor unserer Haustüre nicht: Der komplette Straßenbelag unserer Ortschaft wird abgefräst, neue Kabel und Rohre werden verlegt – ein unglaublicher Lärm.*

22.03.2020:
Der erste deutschlandweite Corona-Lockdown mit zahlreichen Einschränkungen im öffentlichen Leben tritt in Kraft.
Laufen geht gar nicht mehr, das Knie darf überhaupt nicht mehr belastet werden: Essenszubereitung im Sitzen…

23.03.2020:
Hilfspaket für die Wirtschaft mit 156 Milliarden Euro beschlossen.
Der jungen Familie geht es gesundheitlich gut.

24.03.2020:
Die Olympischen Spiele werden um ein Jahr verschoben.

25.03.2020:
Spanien verzeichnet mehr Corona-Tote als China.

27.03.2020:
„Let`s dance“ startet wieder: Mal wieder ein anderes Thema als Covid19 für ein Gespräch mit Papa.

29.03.2020:
In den USA gibt es 140.000 bestätigte Infektionen, in New York City sind es mehr als in Deutschland.

01.04.2020:
Die geltenden Kontaktbeschränkungen werden bundesweit bis zum 19.04.2020 verlängert.

05.04.2020:
Direkt vor unserem Haus befindet sich nun ein tiefer Graben: Mit den Gehhilfen nahezu unmöglich das Haus zu verlassen. Auch weil das Auto so weit entfernt geparkt werden muss, ist ein Arztbesuch per Abholdienst ein „logistisches“ Problem.

06.04.2020:
In Deutschland gibt es erstmalig mehr als 100.000 mit Corona infizierte Menschen.
Unser geplantes Familientreffen im Juni im Elsass endgültig gecancelt, die Region Grand Est ist Hotspot; hoffentlich bekommen die Kanadier ihre Flugtickets erstattet.

10.04.2020:
Weltweit sind infolge der Coronavirus-Infektion mehr als 100.000 Menschen gestorben.

12.04.2020:
Ostern… Besuch von unserer Mittleren mit Maske und 5 Metern Abstand: Wer hätte gedacht, dass wir uns alle einmal mehr über Hefe und Toilettenpapier als z.B. über Pralinen-Ostereier freuen würden …

13.04.2020:
Anruf vom Orthopäden: OP übermorgen! Wenn nicht jetzt sofort wäre nicht absehbar, wann die OP später möglich sein könne…

14.04.2020:
Sehr seltsam im Krankenhaus: Alles leer, am Eingang Maskenwechsel, desinfizieren, Formular ausfüllen, im Zimmer gleich wieder desinfizieren. Zwei weitere Patientinnen im Zimmer: Einmal Knie, einmal Fuß.
Die Fußpatientin, eine Psychotherapeutin, erzählt mir von den strengen Covid-Maßnahmen in Griechenland: Ihre Eltern dürfen ihre Wohnung nur nach vorheriger Anmeldung und Rückbestätigung per SMS durch die zuständige Behörde für Arzt- und Apothekenbesuche sowie den Einkauf verlassen. Draußen gibt es dann eine Kontrolle von Sicherheitsbeamten. Die angegebene Rückkehrzeit darf nicht überschritten werden. Noch viel strengere Regeln als bei uns…

15.04.2020:
Operation überstanden! Super! Hätte im Knie schlimmer ausgeschaut als zunächst vermutet, deshalb musste „mehr“ gemacht werden und wegen des „Mehrs“ nun auch mehr Schonung: Minimum 12 Wochen …so ein Mist – aber: Kopf hoch und weiter geht`s…

20.04.2020:
Erste Lockerungen in Deutschland: Einkaufen in Geschäften bis zu einer Größe von 800 m². Die Bundeskanzlerin warnt vor zu schnellen Lockerungen.

25.04.2020:
Die Bundesregierung beschließt, die Kontaktbeschränkung bis zum 3. Mai zu verlängern.
Das RKI veröffentlicht eine „Empfehlung zu Prävention und Management in Alten- und Pflegeeinrichtungen und Einrichtungen für Menschen mit Beeinträchtigungen.“

25.04.2020:
Als ob es eine Entschädigung für die Virussituation sein solle, ist das Wetter seit Wochen wunderschön.

26.04.2020:
Weltweit sind mehr als 200.000 Menschen am Coronavirus gestorben.

27.04.2020:
Mundschutzpflicht für Einkäufe und in Bus und Bahn.

29.04.2020:
Die Öffnung von Spielplätzen, Museen und Zoos unter strengen Hygienevorschriften (Abstand, Maske) wird vom Bund und den Ländern beschlossen; erste Lockerungen sollen in 5 Tagen in Kraft treten.

02.05.2020:
Erste Demonstrationen in Deutschland gegen die Beschränkungen und Regelungen zur Eindämmung des Virus. Es kommt zu Verstößen gegen Abstandsgebote.

04.05.2020
Die ersten Lockerungen beenden den ersten landesweiten Lockdown. Er dauerte somit insgesamt 7 Wochen.

06.05.2020:
Die Bundeskanzlerin kündigt weitere Lo-

ckerungen an: Menschen aus zwei Haushalten dürfen sich im öffentlichen Raum treffen.

09.05.2020:
Tausende Menschen demonstrieren in deutschen Städten gegen die Hygieneauflagen und Kontaktbeschränkungen.

14.05.2020:
Wissenschaftler melden, dass neben der Lunge auch andere Organe wie Nieren, Herz, Leber und Gehirn vom Virus befallen werden können.

15.05.2020:
Der Bundesrat stimmt dem „Gesetz zu sozialen Maßnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie“ (Sozialschutz-Paket II) zu. Sichergestellt werden sollen das Funktionieren des Gesundheitswesens in Pandemiesituationen und eine Abmilderung daraus erstandener finanzieller Folgen durch Maßnahmen wie z.B. die sogenannte Corona-Prämie. Weitere Sozialleistungen wie Kurzarbeiter-, Eltern-und Arbeitslosengeld werden erweitert.

16.05.2020:
Wieder Demonstrationen…
Der Spielbetrieb der Bundesliga startet, jedoch ohne Zuschauer.

17.05.2020:
Brasilien meldet 15.000 neu an Corona Infizierte innerhalb von 24 Stunden.

20.05.2020:
Innerhalb eines Tages werden weltweit 106.000 Neuinfektionen gemeldet.

21.05.2020:
Weltweit haben sich mittlerweile mehr als fünf Millionen Menschen mit Corona infiziert.

25.05.2020:
Ein Hilfspaket in Milliardenhöhe soll die Lufthansa vor einer drohenden Pleite retten.

26.05.2020:
Was für ein runder Geburtstag: Blumen – in Kanada geordert, zauberhafte Pakete, ein so rührendes Geburtstagsvideo von allen: Bin so berührt und trotz allen Glücks auch sehr betrübt…

01.06.2020:
Das Wetter ist gut, viele Menschen sind an diesem Pfingstwochenende unterwegs. So schlimm wie an der Ostsee, wo Orte abgesperrt werden mussten, ist es bei uns hier nicht, aber die Rad-und Wanderwege sind gepfropft voll; ärgerlich manche der Motorradfahrer, die die Straßensperrung wegen Bauarbeiten an der einzigen Durchfahrtstraße unseres Ortes ignorieren und vor dem quergestellten Bagger kapitulieren müssen…

04.06.2020:
Was für eine Freude!!!! Besuch von den kleinen Enkeln: es geht ihnen gut, die schlimme Viruserkrankung vom Frühjahr scheint total überstanden zu sein!!
Spannend das Fortschreiten der Straßenbauarbeiten direkt vor dem Haus beobachten zu können:
Die Kleine kann stundenlang aus dem Fenster schauen und die Baggerfahrten beobachten.

08.06.2020:
Eine Studie bestätigt die Schutzwirkung von Atemmasken. In Jena wird als erster Stadt in Deutschland eine umfassende Mund-/Nasenschutzpflicht eingeführt und Wissenschaftler vergleichen die Entwicklung von Covid19 in Jena mit der Entwicklung des Virus in anderen Städten.

10.06.2020:
Die Bundesregierung verlängert die weltweite Reisewarnung bis Ende August.

16.06.2020:
Zum Download steht die Corona-Warn-App bereit.

17.06.2020:
In einer deutschen Fleischfabrik gibt es einen folgenschweren Corona-Ausbruch. Schulen und Kitas im Kreis Gütersloh werden bis zu den Sommerferien geschlossen und 7000 Menschen unter Quarantäne gestellt.

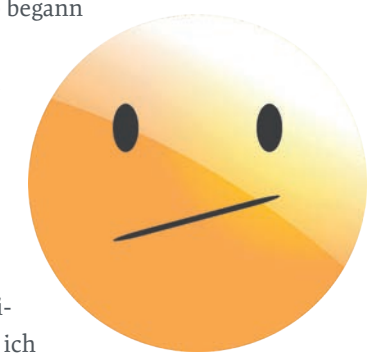
20.06.2020:
Die Zahl der in Spanien an Corona infizierten Menschen liegt bei 245.000.
Da die Zahl der Neuinfizierten jedoch erheblich gesunken ist, endet dort nach 14 Wochen der Notstand: Die Einwohner können sich in ihrem Land wieder frei bewegen.

28.06.2020:
Nach Zählungen der Johns-Hopkins-Universität haben sich weltweit mehr als zehn Millionen Menschen infiziert. Mehr als 497.000 Menschen starben.

Häusliche Quarantäne

von Rita Flecke

Das Jahr 2020 hat wohl für jeden einen schalen Geschmack im Mund hinterlassen. 2019 war da für mich eindeutig besser. Mit ein paar wichtigen privaten Entscheidungen in die richtige Richtung und einem neuen Job begann der Sommer 2019 ideal.



Ende Februar 2020 kam dann der Dämpfer. Kaum ein paar Monate eingearbeitet, fiel meine Kollegin komplett aus und ich fand mich allein auf noch vielfach unbekanntem Terrain wieder. Es folgten stressige Monate. Dann bekam ich neue Unterstützung und objektiv betrachtet, konnte ich einen Gang runterschalten. Subjektiv rannte ich weiter in meinem Hamsterrad. Immer bemüht, den vielen Aufgaben zu entkommen bzw. sie rechtzeitig und perfekt zu erledigen. Ich freute mich auf meinen Urlaub. Aber eine Woche Freizeit hilft nicht wirklich nach Monaten voller Stress. Der Kopf will nicht abschalten. Das gehetzte Gefühl blieb. Keine Muße, keine Kraft für private Projekte. Am besten abends vor die Glotze und abschalten. Sport? Nein, Danke. Zu müde – zu schlapp.

Damit kam jedoch auch das Gefühl, dass es das nicht sein kann. Es muss Raum geben für Hobbies und Interessen. Ich steckte fest. Abwärtsspirale.

Die Corona-Pandemie hatte mich persönlich bis dahin kaum eingeschränkt. Privat konnte so gut wie alles bleiben, wie es war. Arbeitstechnisch verzog ich mich nach Hause zum „mobilen Arbeiten“. Ohne schulpflichtige Kinder und mit einem „richtigen“ Büro ist das kein Problem. Ja, die persönlichen Kontakte zu den Kollegen fehlten schon. Mal eben zum Kollegen nebenan gehen und etwas klären oder ein kleiner Plausch in der Kaffeeküche. Aber es gibt definitiv Schlimmeres.

Im November 2020 stand dann eine relativ harmlose Operation bei mir an. Geplant war eine minimalinvasive OP: Freitag rein – Sonntag raus. Hat auch prima geklappt. Sonntagabend erhielt ich dann einen Anruf aus dem Krankenhaus: Meine Bettnachbarin war positiv auf COVID-19 getestet worden. Zunächst fiel ich aus allen Wolken. Wieso kommt eine Patientin zu einer anderen Patientin ins Zimmer, wenn das Testergebnis noch nicht feststeht? Wir waren zwar nur eine Nacht zusammen im Zimmer, ich galt jedoch sofort als Kontaktperson 1. Konsequenz: häusliche Quarantäne für 14 Tage. Danke dafür.

Nun war ich aufgrund der OP sowieso zwei Wochen krankgeschrieben und ich musste mich erholen. Von Familienmitgliedern und einer Nachbarin wurde ich sehr gut versorgt. Nur das Damoklesschwert schwebte über mir. War ich infiziert worden in der kurzen Zeit? Im Grunde war ich zuversichtlich, auch stellten sich keine Symptome ein. Aber letzteres heißt ja nichts, wie wir wissen. Nach acht Tagen ließ ich den ersten (Pflicht-)Test machen. Bereits am nächsten Tag erhielt ich das Ergebnis: Negativ. Puh … Im Nachhinein will ich niemandem einen Vorwurf machen. In den Krankenhäusern sind eh alle überlastet. Und im Hinblick auf das negative Testergebnis kann ich „großzügig“ sein. Wenn es anders ausgegangen wäre … egal. Erledigt. Meine Geschichte könnte jetzt hier enden. Doch im Grunde war dies der Prolog.

Lockdown

Wenn ich etwas über „häusliche Quarantäne“ hörte, dachte ich zunächst immer erst an den Tatbestand, dass man nicht selbst einkaufen gehen darf oder auch Spazieren gehen. Ich dachte nicht daran, wie lang ein Tag sein kann, ohne eine Unterbrechung zu haben. Da ich nicht arbeiten musste, hatte ich Zeit ohne Ende.

In den ersten Tagen war ich natürlich mit meiner Genesung „beschäftigt“. Die Schmerzen hielten sich in Grenzen, jedoch war ich müde und schlapp, die Konzentration hielt nicht lange.

Der Körper braucht logischerweise Zeit für Heilung.Gedanklich saß ich immer noch in meinem Hamsterrad und wollte mir Vorhaltungen machen. Doch nach und nach sickerte es in mein Bewusstsein, dass ich jede Menge Zeit hatte. Selbst wenn ich wollte, ich durfte keinen Sport machen, durfte nicht Spazieren gehen, durfte nicht raus zum Fotografieren, durfte mich nicht mit Freunden treffen. Im Umkehrschluss hieß das für mich: ich musste mich nicht für Sport aufraffen, musste nicht raus gehen (obwohl mir das fehlte), musste mir keine Fotoprojekte aussuchen, um kreativ zu sein, musste mich mit niemandem treffen. Diese Tatsache löste plötzlich ein befreiendes Gefühl in mir aus. Ein Wort, das die meisten sicher nicht mehr hören können, ist „Entschleunigung“. (Das ist wirklich ausgelutscht.) Aber genau das trat bei mir ein. Dieses „Nicht dürfen/Nicht müssen“ hatte eine fast meditative Auswirkung

Grafik: succo-139227@pixabay

auf mich. Natürlich unter dem Aspekt, dass es zeitlich begrenzt war. Niemand will immer derart zurückgezogen leben. (Und wenn doch, dann vielleicht lieber ein tibetisches Kloster aufsuchen.)
Mein persönlicher Lockdown hat mich dazu gebracht, aus meinem Hamsterrad auszusteigen und die Spirale meiner „Zwänge“ abflachen zu lassen. Das „Muss“ in meinem Kopf hat sich beruhigt. Ich kann wieder planen – nicht nur auf dieses „Muss“ reagieren. Wobei selbst das ja auch nicht (mehr) möglich war. Man könnte jetzt sagen: Okay, ein zweiwöchiger Urlaub hätte sicher denselben Effekt. Ich habe erkannt, dass es das nicht hat. Nicht für mich zumindest. Der Unterschied zu einem zweiwöchigen Urlaub liegt darin, dass ich in der damaligen Verfassung auch im Urlaub getrieben gewesen wäre, etwas tun zu müssen. Wenn man jetzt so viel Zeit im Urlaub hat, muss man doch endlich anfangen mit was auch immer auf der Strecke geblieben ist, oder? Bei schönem Wetter muss man doch unbedingt rausgehen, oder? Bei schlechtem Wetter muss man doch unbedingt den Kleiderschrank oder den Keller aufräumen, oder?
Nein – muss man nicht.
Für mich heißt diese „Zeitqualität“, dass ich wieder Freude daran habe, mir zu überlegen, was ich tun möchte. Sie wurde zu einer neuen Leichtigkeit, die innerlich beruhigt und befreit.

Ich kann nicht sagen, ob das so bleibt, wenn ich diese zwei Wochen hinter mir habe. Ich kann auch nicht sagen, ob ich nun voller Enthusiasmus neue Projekte aufziehen werde, weil ich das ja gar nicht muss. Es geht um die Erfahrung der Qualität dieser inneren Ruhe und Gelassenheit. Runterfahren – sich auf sich selbst besinnen. Das ist so wertvoll. Und ich hoffe, dass ich dieses Gefühl in mir noch lange abrufen kann, wenn es wieder „normaler“ zugeht in meinem Leben.
Im Grunde hat mich diese Krise zum richtigen Zeitpunkt gestreift. Es war der perfekte Zeitpunkt, um wieder in die Realität zurückzukehren. Das Hamsterrad zu verlassen, einzupacken und zu verschrotten. (Verschenken will man sowas schließlich auch nicht.) Dieses „Runterfahren“ hätte eine herkömmliche Stressbewältigungsstrategie sicher nicht geschafft. Dazu war Abschottung nötig.
Mir ist bewusst, dass das ein großes Glück ist und ich bin dankbar dafür. Und mir ist bewusst, dass viele Menschen genau das Gegenteil in dieser Pandemie erlebt haben und erleben.
Doch manchmal geht es auch gut aus und man kann etwas Gutes mitnehmen.

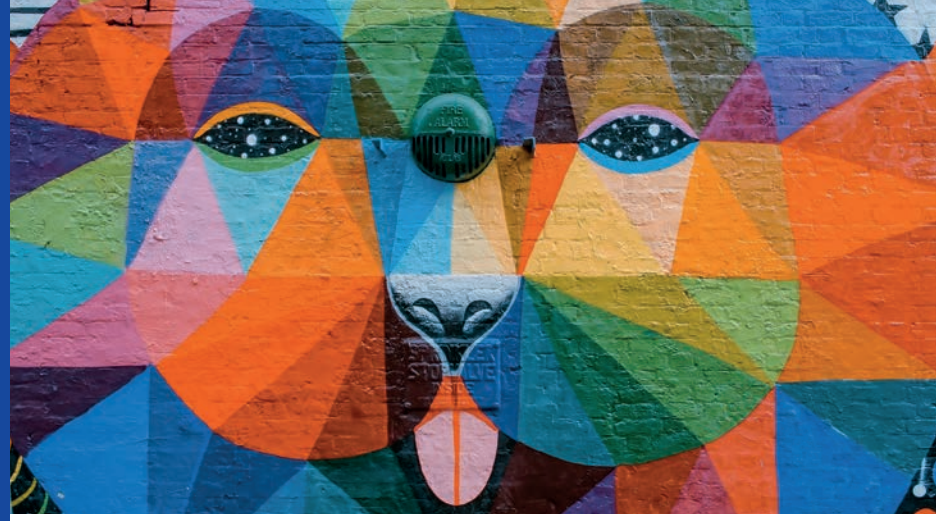
Grafik: emoticon-139227 @ succo, pixabay

Sudoku

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

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

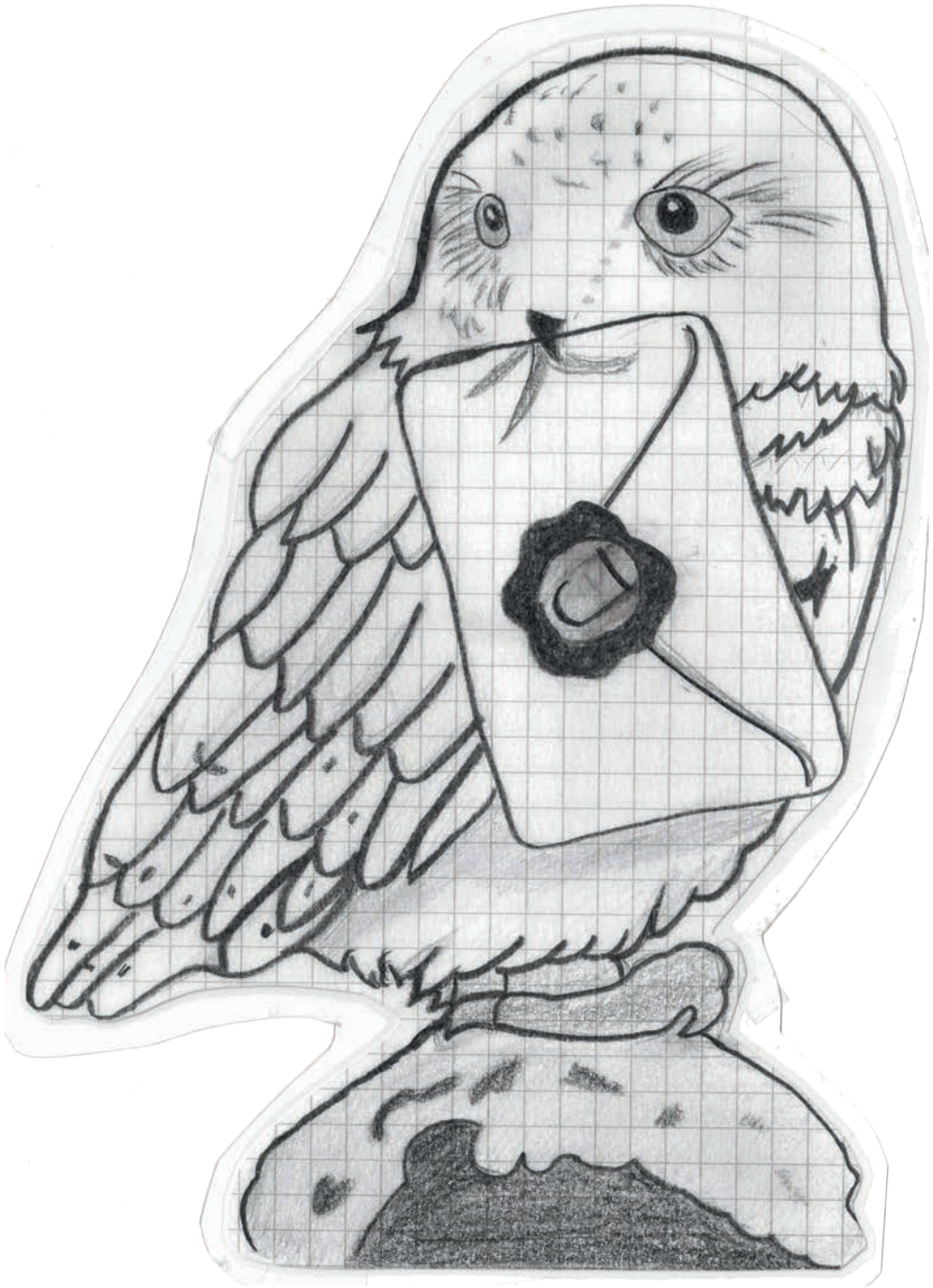
Die Lösung finden Sie auf Seite 68.

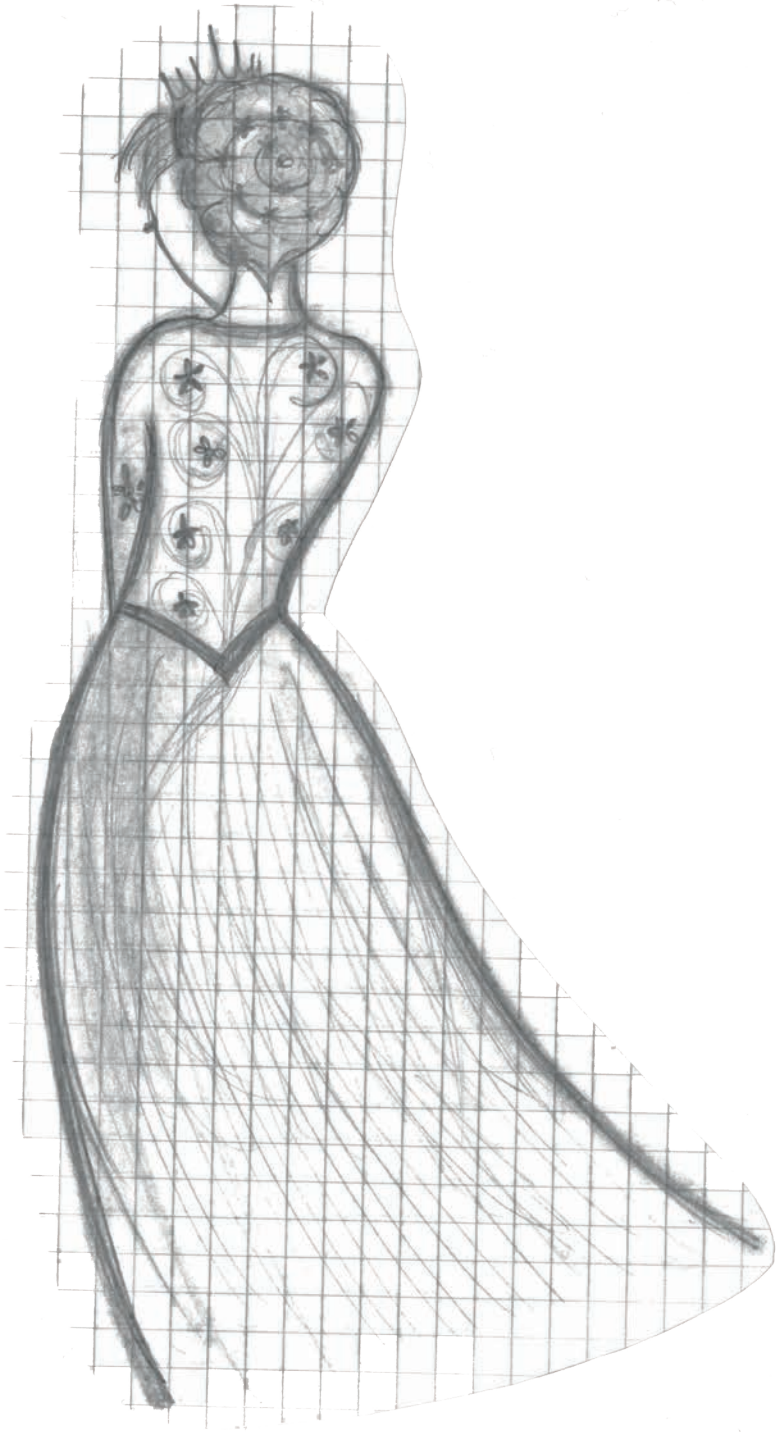


Gefällt Ihnen unser Coverfoto auch so gut?
Das ist ein Werk, das wir als Beitrag für diese aktuelle Ausgabe aus der Einrichtung Kinder- und Jugendhilfe in Neuburg/Donau erhalten haben.

Auch unser Schützlinge dort haben ihre Situation während der Pandemie mit vielen Bildern und Texten eindrucksvoll zum Ausdruck gebracht.

Hier noch weitere Impressionen:





ColorTherapy

Juni 2021

Die Zeit mit dem Corona Virus war für mich ..., weil ...

Es war für mich nicht gerade toll, weil ich es mir im weiter früheren Jahr nicht so vorgestellt habe und die Masken mir die Luft rauben was dizent nervt. Ich wünsche mir das es bald wieder weg geht.

Es war scheiße das ich keine Schule hate das man nicht raus durfte und das ich meine Freunde nicht sehen durfte.

beschissen, weil meine mentale gesundheit hat sich verschlimmert, 16. Geburtstag in der Klinik und man konnte nichts machen

Es war scheiße, weil, ich meine Freunde, meine Klassen nicht sehen konnte. Und man Coronatests machen müsste. Und Ausgangssperre war auch scheiße, man konnte sich nicht mit Freunden treffen und rausgehen.

doff, da wir keine Freunde treffen konnten

Es war für mich nicht toll, weil ich abschluss-klasse bin habe ich sehr viel Stoff verpasst und ich konnte meine ganzen Freunde nicht sehen obwohl ich mit denen Lernen wollte. Und mein Geburstag war auch nicht so schön.

1 Beschissen da ich nicht raus durfte und den 16. Geburstag nich richtig feiern konnte....

Wie ist die Situation jetzt für mich?

Juni 2021

Es wird besser dann Nichtsdes zu trotz ist es immer noch schei... Mann kann nicht viel machen, aber ja...

Ich finde die Situation jetzt besser, weil Corona gesunken ist. Und man seine Freunde sehen kann.

scheisse, weil in der Schule die Lehrer und generell Erwachsene ein wenig annehmen, (aus meiner Sicht) dass die Jugendlichen wätrend Lockdown und Home-schooling sowas wie Ferien hatten, obwohl das ABSOLUT NICHT das selbe ist.

besser, da wir mehr Kontakt mit Freunden haben dürfen.

Jetzt ist es für mich immer noch nicht viel besser, weil ich keine Abschlussfahrt oder Abschlussfeier habe. Aber man kann seine Freunde wiedersehen und wieder normal raus gehen. Aber es nervt, dass man immer noch maske tragen muss. Was aber auch das man sich immer testen muss. Lange Zeit nicht in fremde Häuser zu gehen war schwer.

besser da jetzt alles sich bissen normalisiert und die gruppe wieder Runter kommt!

Ich finde es jetzt besser weil ich Schule wieder ab, ich wieder raus darf, und das ich meine Freunde wieder sehe. Und das die Zahlen sungen!

Fragebogen-aktion

Für unsere Neuausgabe des Regebogen-Reports haben wir einige Fragen zusammengestellt, die Ihre persönliche Situation während des Lockdowns betraf. Wir haben uns sehr über die zahlreichen Rückmeldungen gefreut – bitten aber um Verständnis, dass wir nicht alle Antworten hier wiedergeben können. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!
Ihr Regenbogen-Report Team

Haben Sie Ihre Gewohnheiten verändert? Sind neue Gewohnheiten dazu gekommen?

Ja: 17, Nein: 14, keine Angabe: 9

- Ab und zu mehr Kontakt zu den Mitbewohnern, habe mehr gestrickt und Musik gehört
- Ich gehe nur noch raus, wenn ich zum Einkaufen muss und vermeide Plätze mit vielen Menschen
- Ja. Balkon mehr zu schätzen gelernt, Blumen gepflanzt. Mehr Essen zum Mitnehmen in Parks gegessen.
- Ja, mehr Hobbies zuhause
- Mehr Essen bestellt, um die heimische Gastronomie zu unterstützen, fast tägliche Spaziergänge
- Alle Türen im Haus waren verschlossen, man wurde kontrolliert, wenn man wieder in die Einrichtung kam, man musste sich an- und abmelden, dadurch entstand bei mir engerer Kontakt mit dem Betreuungsteam
- Ja. Ich kaufe immer montags meine Lebensmittel und esse auch als neue Gewohnheit immer dasselbe am Montagmittag.
- Gruppenkuscheln bei Aldi statt bei IKEA/H&M usw.
- Ein höheres Bewusstsein für Hygiene ist dazugekommen. Auch verfolge ich jetzt regelmäßig die Nachrichten, was den Lockdown und Corona angeht.
- Kontakte sehr reduziert, Familientreffen kaum möglich gewesen, dadurch zum Teil auseinandergelebt

Welche Schutzmaßnahmen haben Sie ergriffen?

- Reduzierung der Kontaktpersonen (nur gleiche Person getroffen nach Schnelltest)
- Vermeidung der öffentlichen Verkehrsmittel so gut es ging
- Ich habe stets eine FFP2-Maske aufgesetzt, man musste Abstand zu den Menschen halten. Das Morgenmeeting fand in kleinem Kreis mit weniger Bewohnern statt.
- FFP2-Maske, Abstand halten, Hygieneregeln beachten und alle Regeln der Einrichtung
- Seit neuestem versuche ich es zu vermeiden mich in ÖPNV an den Stangen festzuhalten und versuche es, keinem mehr die Hand zu geben und immer Abstand zu anderen zu halten.
- Kontakte auf Kernfamilie reduziert

Wie konnten Sie den Kontakt zu Freunden/ Verwandten halten?

- Telefonate, Briefe, Facetime, Postkarte, kleine Überraschungspäckchen mit selbstgemachten Sachen verschickt.
- Ich hielt Kontakt zu meiner Mutter und Betreuerin telefonisch, Besucher durften nicht empfangen werden

Was empfanden Sie positiv während des Lockdowns?

- Nein, mir ging es persönlich sehr schlecht und ich fühlte mich einsam
- Man kann auch ohne Shopping glücklich sein
- Man lebt bewusster!
- Verfahrensstau in Sachen Unterlassungsklage (-> KVR)
- Nichts Positives
- Weniger Druck von außen, was Sozialkontakte, Aktivitäten und Arbeiten angeht. Ich hatte ein bisschen das Gefühl, die Außenwelt passt sich mir und meinen Bedürfnissen an.
- Dass ich weiter zur Arbeit gehen konnte, Tagesstruktur blieb erhalten, sinngebende Arbeit mit den Klienten – sie sensibilisieren und begleiten in dieser turbulenten Zeit
- Positive Empfindungen hatte ich während des Lockdowns sicher nicht, für mich änderte sich an meiner Tagesstruktur wenig
- Dass ich es geschafft habe in dieser Krisenzeit Corona nicht in die Psychiatrie zu gehen.
- Habe kein Corona bekommen.
- Toll, anfangs die leeren Straßen.
- Weniger Verkehr, Müll und Luftverschmutzung.
- Mal länger am Stück an einer Sache dranbleiben zu können. Dankbarkeit für alles was ging.
- Positiv: Keine Verwandten waren/sind infiziert.
- Intensivere Gespräche und Diskussionen, Hobbies ausüben nach wie vor

Haben Sie alte Hobbies wiederaufleben lassen oder neue entwickelt?

- Ja, Blumen pflanzen.
- Habe wieder gemalt.

- Keine Hobbies, viel schlafen.
- Als altes Hobby wiederaufleben lassen: Hochschul-Mathematik.
- Es ist mehr Zeit da, um mich auf mich zu besinnen, habe immer mal wieder gemalt.
- Viel kreative Hobbies wieder mehr genutzt (Lesen, Schreiben, Malen)

Was war / ist für Sie besonders schlimm?

- Die Einsamkeit und die körperlichen Schmerzen, psychische Schmerzen
- Es nehmen nicht alle aufeinander Rücksicht
- Der Eindruck, dass die Menschen nichts Nachhaltiges aus Corona lernen werden
- Das Abgrenzen (Ausgrenzen) älterer Mitmenschen
- Zu wenige Kontakte
- Die Kilometergrenze (15 km)
- Schwierig waren für mich die harten Lockdowns, speziell was meine Beziehung anging. Wir konnten nur Zuhause rumsitzen und Serien schauen oder Spazieren gehen. Wir hockten ziemlich aufeinander und das hat uns nicht gut getan.
- Die teilweise ignorante und wenig aufeinander Acht gebende Art mancher Mitmenschen (unvorsichtig, unvernünftig)
- Dass ich immer Angst habe, weil ich traumatisiert bin
- Maske aufzusetzen war sehr schlimm, keine Geschäfte waren offen, ich konnte nicht einkaufen
- Die Isolation. Wir konnten nur in Lebensmittelgeschäften einkaufen. Wir trafen niemand mehr.
- Dass ich nicht wie üblich in die Geschäfte kann und kein Click & Collect.
- Dass fast überall Maskenpflicht herrscht und man unter den Masken viel schlechter Luft kriegt.
- Dass ich denke, dass uns die Pandemie noch Jahre lang begleiten wird.
- Die Coronaimpfung, am Anfang.
- Es war alles ganz normal.
- Keine kulturellen Veranstaltungen besuchen zu können. Keine Treffen/Feiern
- im Gasthaus.
- Nicht mehr in meinem Rahmen am öffentlichen Leben teilnehmen zu können. (ins Cafe gehen, ins Schwimmbad, oder Fitnessstudio oder überhaupt raus, ohne Maske.)
- Kein Kontakt zu Großeltern, Eltern hatten Corona, keine Treffen mehr möglich
- Die meisten Geschäfte zu

Haben Sie Ihre Essgewohnheiten verändert?

Ja: 10, Nein: 23, keine Angabe: 7

- Ich habe vielleicht mehr gegessen, aber sehr oft allein, obwohl wir manchmal miteinander Kaffee trinken
- Bewusster versucht, auf gesunde Ernährung zu achten
- Nein, ich konnte mir mein Essen auch selber im Geschäft weiter kaufen, das war für mich wichtig
- Ja, ich esse mehr Gemüse, da ich unbedingt abnehmen will und mich gesund erhalten will.
- Keine Restaurants mehr, vermehrt bestellt, um Gastro zu unterstützen

Haben Sie den öffentlichen Nahverkehr genutzt? Falls ja, welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Ja: 19, Nein: 11, keine Angabe: 10

- Die Leute sind sich der Gefahr einer Kontaminierung nicht bewusst. Der Abstand wird nicht gewahrt
- Teilweise ja, auf dem Arbeitsweg. Wenige Menschen waren unterwegs, daher konnte gut Abstand gehalten werden
- Ich bin einmal mit dem Zug gefahren, habe eine FFP2-Maske aufgehabt, ich bekam schlechter Luft.
- Ich bin ausschließlich mit ÖPNV unterwegs, da ich keinen Führerschein besitze und das wesentlich besser für die Umwelt ist. Ich fahre sehr, sehr gerne im ÖPNV, die Busse u.s.w. waren in der letzten Zeit nicht so voll.

Sind Sie geimpft worden oder lassen Sie sich impfen?

Ja: 32, Nein: 3, keine Angabe: 5

- Warte auf Einladung ≥ Juni 2021
- Nein, warte darauf
- Bin noch unentschlossen, weiß noch nicht, habe Angst wegen Nebenwirkungen
- Ich lasse mich impfen, wenn ich an der Reihe bin
- Erste Impfung habe ich schon hinter mir
- Ich werde mich noch impfen lassen

Waren Sie schon einmal in Quarantäne? Wie empfanden Sie dies?

Ja: 9, Nein: 27, keine Angabe: 4

- Nein, das wäre für mich undenkbar, nicht auszuhalten
- Ja, drei Tage, furchtbar
- Ja, 4x (2x im Krankenhaus und 2x in der Einrichtung). Es war ganz schlimm, ich war sehr alleine und isoliert, ich grübelte viel und kam nicht zur Ruhe.
- Wie im Gefängnis

Waren Sie selbst erkrankt? Wie ging es Ihnen in dieser Zeit?

Ja: 2, Nein: 32, keine Angabe: 6

Was möchten Sie am liebsten tun, wenn die Maßnahmen gelockert werden?

- Ich möchte auch mal mit dem Zug zu jemandem fahren
- Mich in ein Café setzen und es richtig gemütlich machen
- Ins Kino oder auf ein Konzert gehen
- Dir großen Parks in München besuchen und alle Musikfestivals besuchen
- Wieder auf Rockkonzerte gehen

- Viel rausgehen, Sachen machen, die vorher nicht gingen, wie Klettergarten oder ehrenamtlich im Tierheim helfen, in ein Café gehen etc.
- Außerhalb von Deutschland verreisen.
- Wieder in Geschäften einkaufen, in die Bücherei fahren, mein Leben einfacher Leben.
- Ein stressfreies Leben führen ohne Druck.
- Ich möchte gerne wieder alles wie früher haben. Shoppen, Kino, keine Maske mehr zu tragen.
- In den Biergarten gehen.
- Shishabar besuchen. Irgendwo sitzen und Kaffee trinken.
- Bei langen Treffen dabei sein, kulturelle Veranstaltungen besuchen.
- Wieder ohne Maske, mich draußen frei bewegen und ins Cafe gehen.
- Große Familienfeiern

Haben sich Ihre Einkaufsgewohnheiten verändert?

Ja: 18, Nein: 20, keine Angabe: 2

- Ja, ich habe jetzt sehr viel mehr Geld weil Cafés und Bars zu haben. Dafür bestelle ich jetzt viel mehr online
- Sehr viele Onlinebestellungen mit leider viel Verpackungsmüll
- In der Gruppe Einkaufen beim Aldi
- Ja, da ich nur noch Kleinigkeiten in Lebensmittelgeschäften einkaufen konnte
- Ich darf einmal wöchentlich mit zum Einkaufen fahren, ansonsten komme ich selten aus der Einrichtung heraus. Früher machte ich öfter Einkaufsbummer mit meiner Freundin, das ist sehr schade, ich habe sie seit zwei Jahren nicht mehr gesehen.
- Es hat sich diesbezüglich geändert, dass ich keine Kleidung mehr online bestellen und sie dann im Laden abholen kann. (Click & Collect)
- Nein, aber mit Maske. Habe mehr Fleisch gekauft.
- Ich gehe etwas seltener einkaufen.

Hat sich Ihr Fernsehverhalten verändert?

Ja: 13, Nein: 24, keine Angabe: 3

- Ja. Ich schaue nur noch wenig fern
- Ja, ich sehe mir nichts mehr an.
- Ja, ich bin interessierter geworden an Nachrichten, täglich seit der Corona-Krise. Ich möchte auch mehr informiert bleiben über aktuelles Tagesgeschehen im In- und Ausland.

Konnten Sie ihren Beruf/ Tätigkeit weiter ausüben?

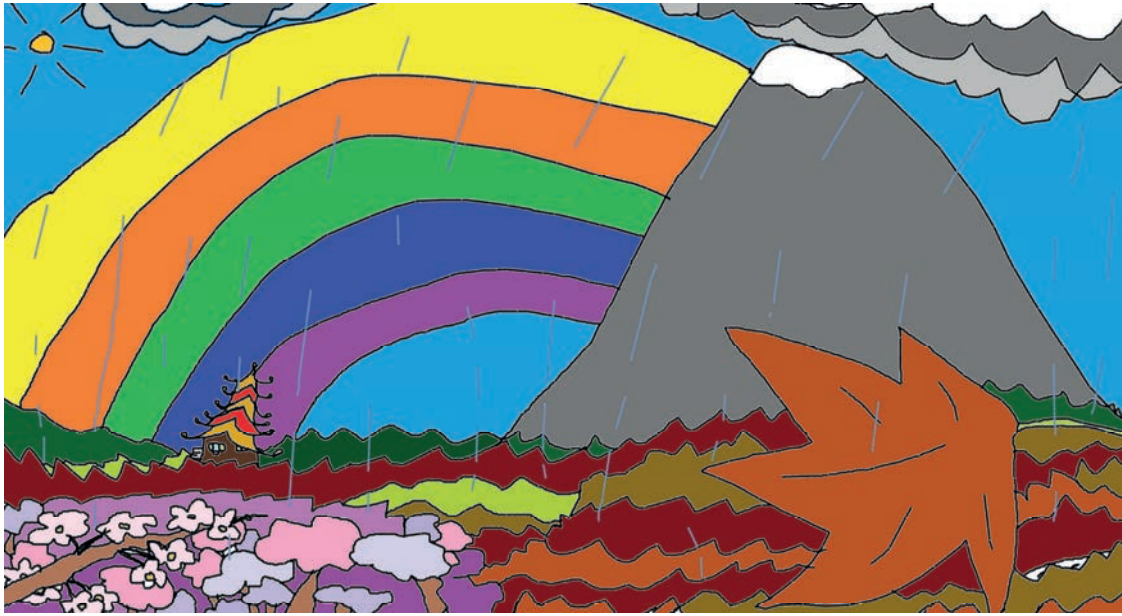
Ja: 15, Nein: 4, keine Angabe: 11

- Ja, im Rahmen meiner rotierenden Hausdienste, Annahme von Gruppenangeboten. Die Freizeitaktivitäten beschränkten sich nur noch auf spazieren gehen.
- Nicht alles, da ich körperlich sehr eingeschränkt bin, ich will so gerne wieder aktiver sein.

Die Farben des Herrn

Ich denk der Herr muss blau sein weil ihm so viele Leute vertrauen.
Ich denk der Herr muss rot sein weil ihn so viele Leute lieben.
Ich denk der Herr muss gelb sein
weil so viele Leute neidisch auf ihn sind.
Ich denk der Herr muss grün sein weil so viele Leute auf ihn hoffen.
Ich denk der Herr muss orange sein
weil er in so vielen Herzen brennt.
Ich denk der Herr muss weiß sein
weil schon so viele Leute sein Licht gesehen haben.
Ich denk der Herr muss schwarz sein weil so viele mit ihm trauern.

Ich denk der Herr muss wohl ziemlich bunt sein!



Gedicht und Grafik von Andreas Schmidt

Gabriel Rolón

Auf der Couch

Wahre Geschichten aus der Psychotherapie

Psychoanalyse: das größte Abenteuer, das das Leben zu bieten hat.

Buchtipp

Liebe und Leidenschaft, Eifersucht, Trauer und Schuld. Leben und Tod. Die Psychoanalyse ist ein gefährlicher Weg mit ungewissem Ausgang. Man dringt zu Dingen vor, die tief verborgen im Inneren der Seele liegen – und letztlich weiß man nie, was man dort finden wird. Davon erzählt Gabriel Rolón in seinen acht Geschichten aus der Psychotherapie. Unorthodox, weise und immer als Freund seiner Patienten zeigt der argentinische Psychoanalytiker, dass die Psychoanalyse eines der größten Abenteuer ist, die das Leben zu bieten hat – wenn man sich nur darauf einlässt ...

Taschenbuch: 256 Seiten
Verlag: btb Verlag (13.10.2014)
Sprache: Deutsch
ISBN: 9783442748600
Preis: gebraucht ab € 5,66

Michael Mittermeier

Ich glaube, ich hatte es schon

Die Corona-Chroniken

Tausche Witze gegen Antikörper.

Homeschooling-Alarm? Virologen, die cooler als Popstars sind? Sparkassenbesuche mit Maske?
Die Krise stellt uns alle vor neue Fragen - und der Autor beantwortet sie mit Maske, aber ohne Blatt vor dem Mund: Wie erkennt man, ob die Zuschauer im Autokino lachen? Ist es für Prominente vorteilhaft, mit Maske einkaufen zu gehen? Soll man kurz nach Mittag schon einen Feierabend-Wein trinken? Und: Was machen wir jetzt mit der ganzen Hefe? Ob Sie es nun wirklich hatten oder nicht: Dieses Buch liefert genügend humoristische Antikörper, um den nächsten Lockdown locker zu überstehen.

Buchtipp

Gebundene Ausgabe: 128 Seiten
Verlag: Kiepenheuer&Witsch (05.11.2020)
Sprache: Deutsch
ISBN: 9783462001556
Preis: gebraucht ab € 3,53

Warum ich Linux so mag

von Gert Stocker

Sie sind ans Arbeiten mit Windows gewöhnt? Vielleicht mit Firefox googeln oder im Web surfen, vielleicht mit LibreOffice Textdokumente mit Grafiken erzeugen oder dessen Tabellenkalkulation verwenden, wahrscheinlich mit dem Dateimanager „Explorer" Dateien speichern oder abrufen? Jedes Mal auf das Bildsymbol der entsprechenden Anwendung klicken (oder doppelklicken, je nach Einstellung) und dadurch diese Anwendung aufrufen. Das alles können Sie mit Linux auch (obwohl der Dateimanager dort anders heißt). Warum also zu Linux wechseln? Oder sowohl mit Windows wie auch mit Linux arbeiten?

Oftmals ein schnelleres Arbeiten

Versuchen Sie einmal unter Windows, irgendetwas mit sagen wir 20.000 Dateien – die auch noch auf mehrere Dateiordner verteilt sind – ganz schnell durchzuführen. Mit der Maus, den Fenstern und Dialogen unter Windows geht es eben nicht so schnell.

Wer sich mit der PowerShell von Windows auskennt, schafft so etwas mit ein paar Zeilen. Hier muss man sich erst einmal wirklich gründlich auskennen. In der PowerShell gibt es eine ganze Hierarchie von vielen Klassen. Man muss für eine Aufgabe genau wissen, von welcher Klasse man ein Objekt einsetzt. Und welche Befehle (sie heißen in diesem Fall Methoden) man verwendet.

Linux ist hier viel direkter und kürzer. Hier muss man nur Befehle kennen.

Mit Linux reicht oft sogar **eine** einzige Zeile! Stimmt, auch hier muss man sich erst einmal auskennen. Aber Linux ist hier viel kürzer und übersichtlicher. Die nötigen Kenntnisse eignet man sich viel leichter und schneller an.

Ich werde später einige konkrete Beispiele für Linux aufzeigen.

Gratis

Kauft man einen PC oder ein Notebook, so ist meist Windows vorinstalliert. Zuweilen bekommt man jedoch keine Windows-CD mitgeliefert, mit deren Hilfe man bei großen Problemen einfach Windows neu installieren kann. So müsste man in einem solchen Fall erst eine Windows-CD kaufen. Diese kann auch 100,- € oder mehr kosten.

Ein **erster Vorteil** von Linux gegenüber Windows ist, dass es viele **kostenlose** Linux-Distributionen (das sind Linux-Gesamtpakete) gibt. Man kann sie aus dem Internet herunterladen; oft gibt es in Linux-Zeitschriften auch eine CD, mit deren Hilfe man ein kostenloses Linux installieren kann. ACHTUNG: Nicht alle Linux-Systeme sind kostenlos! Mehr dazu später.

Linux ausprobieren: Live-Systeme

Ein **zweiter Vorteil** von Linux ist, dass bei vielen Distributionen der Betrieb (auch bei einer Windows-Installation!) direkt von einer CD/DVD oder einem USB-Stick möglich ist. Solche Systeme bezeichnet man als **Live-Systeme**. Sie können damit bequem Linux ausprobieren. Außerdem bieten Live-Systeme eine ideale Möglichkeit, um ein defektes Linux-System zu reparieren.

Illustration: wikimedia, lewing@isc.tamu.edu

Linux-Live-System als Notfallsystem

Ein **dritter Vorteil** von Linux ist, dass sich ein Live-System als **Notfallsystem** verwenden lässt. Dazu ein Zitat aus der Zeitschrift „LINUX-WELT XXL", Ausgabe 1/2020:

Breit ausgestattete Livesysteme wie jenes von Ubuntu eignen sich hervorragend als Notfall-, Zweit- oder Mobilsystem. Sie können damit sofort produktiv arbeiten, wenn das Hauptsystem, sei es **Windows**, Linux oder Mac-OS, einmal **streikt**.

Dabei haben Sie Zugriff auf alle Datenträger, können von dort Benutzerdaten kopieren oder auch Reparaturen durchführen.

Stabilität und Open Source

Der **vierte Vorteil** von Linux gegenüber Windows ist, dass nach meiner Erfahrung Linux **viel stabiler** ist als Windows. Wenn ich mit Windows 10 arbeite, kommt es schon öfter vor, dass auf einmal eine Anwendung nicht mehr reagiert. Ich muss sie dann mit dem so genannten Taskmanager schließen. So etwas ist mir unter Linux noch nie passiert.

Dies ist auch nicht verwunderlich. Linux ist schließlich **Open Source** – dies bedeutet, dass der gesamte Quelltext veröffentlicht wurde. Somit kann jeder Experte nachsehen, auf welche Weise eine bestimmte Fähigkeit implementiert wurde.

Wenn nun beim Arbeiten mit Linux ein Fehler festgestellt wird, kann man dies an die Linux-Gemeinschaft melden. Üblicherweise findet sich schnell jemand (der **nicht** zu den Linux-Entwicklern gehören muss!), der diesen Fehler behebt und anschließend einen so genannten Patch veröffentlicht. Wenn nun ein Linux-Nutzer diesen Patch herunterlädt, so werden in seinem Linux-System nur die Teile verändert bzw. hinzugefügt, die zur Fehlerbehebung nötig sind.

Wie gesagt: Derjenige, der den Fehler behebt, muss nicht zu den Linux-Entwicklern gehören. Viele andere können mitmachen. Dies ist mit ein Grund für eine gute Stabilität.

Im Vergleich dazu ist Windows nur teilweise Open Source. Vieles ist somit nur Entwicklern von Microsoft (der Firma, die Windows entwickelt) bekannt. Also können viele Fehler auch nur von diesen Mitarbeitern behoben werden – eben im Unterschied zu Linux, wo fast alles veröffentlicht und dokumentiert wird.

Ein noch wichtigerer Grund für die Stabilität von Linux ist folgender: Viele Firmen, die an Linux mitentwickeln, setzen selbst überall Linux ein. Daher ist es in ihrem eigenen Interesse, für Stabilität bei Linux zu sorgen.

Sicherheit

Ein **fünfter Vorteil** von Linux sind viele **Sicherheitsmerkmale**, über die Windows nicht verfügt. Es ist unter Linux üblich, sowohl ein normales Benutzerkonto einzurichten wie auch ein Administratorkonto mit jeweils anderen Passwörtern (gerne auch als Admin-Konto bezeichnet).

Wenn Sie mit Linux arbeiten, verwenden Sie ein Benutzerkonto.

Wenn Sie mit dem **Admin-Konto** arbeiten, haben Sie **vollen Zugriff** auf das ganze System. Dies bedeutet, dass Sie auch **gefährliche Befehle** ausführen können. Sie können das Passwort eines normalen Benutzers ändern – dies auch noch, ohne ihn davon zu verständigen. Sie können Daten eines normalen Benutzers löschen. Sie können bestimmen, dass ein normaler Benutzer bestimmte Daten nur lesen und nicht verändern darf. Sie können festlegen, dass ein normaler Benutzer beispielsweise nur noch 30 GByte einer bestimmten Festplatte zum Speichern von Daten verwenden darf. Sie können Programme deinstallieren, die dann ein normaler Benutzer nicht mehr gebrauchen kann. Und so weiter. Und so weiter.

Arbeitet man als Benutzer mit einem normalen Benutzerkonto, sind viele dieser möglicherweise gefährlichen Befehle nicht möglich. Solche Befehle stehen einem Nutzer nur zur Verfügung, wenn er mit einem Admin-Konto arbeitet.

Unter Windows würde man auf das Administratorkonto wechseln, um einen potenziell gefährlichen Befehl auszuführen. Wenn dies geschehen ist, kann man leicht vergessen, dass man auch weiterhin möglicherweise gefährliche Befehle durchführen kann.

Linux hat dazu eine ganz andere Philosophie. Bei den **meisten** Linux-Distributionen setzt man vor dem gefährlichen Befehl das Wort „**sudo**". Dadurch wird zunächst auf das Administratorkonto umgeschaltet, das passende Kennwort abgefragt und im Fall des richtigen Passworts der gefährliche Befehl ausgeführt.

Das Wichtige dabei ist, dass danach das Admin-Konto **automatisch** wieder verlassen wird, man also keinen Zugriff mehr auf diese potenziell gefährlichen Befehle mehr möglich ist – im Unterschied zu Windows.

Es ist daher günstig zu wissen, ob man gerade mit einem Admin-Konto oder mit einem normalen Benutzerkonto arbeitet. Dies wird von Linux sogar ganz direkt

angezeigt. Steht vor dem Bereich, in dem man Befehle eingeben kann, eine Raute (#), so arbeitet man gerade mit einem Admin-Konto. Andernfalls steht dort ein Dollarzeichen ($). So weiß man, ob man gerade auch potenziell gefährliche Befehle eingeben kann oder eben nicht.

Dies ist nur zwei Beispiele für Linux-typische Sicherheitsmerkmale.

Weniger Platz auf der Festplatte

Der **sechste Vorteil** von Linux gegenüber Windows ist, dass ein Linux-Basissystem viel weniger Platz auf der Festplatte braucht als eine entsprechende Windows-Installation.

Schneller mit Linux

Der **siebte Vorteil** von Linux ist, dass sich viele Aufgabenstellungen in der Praxis mit Linux viel schneller lösen lassen als mit Windows.

Dazu muss ein sogenanntes „**Terminal**“ unter Linux geöffnet werden, damit Sie jeweils Befehle als Text eingeben können. Wie dies geht, hängt von der grafischen Oberfläche ab. Dies geschieht also unter Gnome etwas anders als beispielsweise bei KDE oder Cinnamon.

Haben Sie vergessen, in welchem Dateiordner Sie vorher waren und wollen Sie dorthin wieder zurückkehren? Dies können Sie mit dem Befehl

cd –

erreichen. Ganz einfach, nicht wahr?

Oder wollen Sie nur wissen, welche Dateien und Dateiordner sich im vorigen Dateiverzeichnis befinden, ohne selbst zu diesem Dateiordner zu wechseln? Dann geben Sie folgenden Befehl ein:

ls -

Fertig!

Dieses Beispiel entstammt der Datei „The Command Line 19.01.pdf“. Ich habe die Jahreszahlen verändert. Angenommen, ich habe eine Menge Fotos aus den Jahren 2018-2021 und möchte Dateiordner anlegen, die nicht nur die Jahreszahlen berücksichtigen, sondern zusätzlich auch noch nach den Monaten sortiert sind. Also beginnend mit „2018-01“, „2018-02“ und so fort bis „2021-11“ und schließlich „2021-12“. Dies geht mit Linux ganz leicht (Ein Dateiverzeichnis mit Namen „Photos“ wird vorausgesetzt):

- ☐ Zuerst ins richtige Verzeichnis wechseln mit „cd Photos“.
- ☐ Dann den Befehl „mkdir {2018..2021} – {01..12}“ eingeben. Und fertig!
- ☐ So wurden 48 Dateiordner in einem Rutsch angelegt.

Nun ein Beispiel aus der Zeitschrift „linuxuser Spezial, Ausgabe März-Mai 2020“. Haben Sie schon mal ein paar Dutzend Fotos von der Digitalkamera auf den Rechner gezogen? Und dann versucht, die Bilder zur weiteren Bearbeitung im grafischen Dateimanager von .JPEG nach .jpg umzubenennen? Viel Spaß bei der Klick-und-Tipp-Orgie!

Auf der Kommandozeile lässt sich das Problem dagegen elegant mit einem binnen Sekunden getippten Einzeiler lösen, der selbst für Hunderte von Bildern nicht länger als ein Fingerschnippen läuft:

for i in *.JPEG; do mv „$i“ „$(basename -s „JPEG „$i“)“.jpg; done

Das Beispiel zeigt perfekt, welche Vorteile die Kommandozeile nach wie vor gegenüber grafischen Oberflächen bietet: hohe Flexibilität und maximale Effizienz bei minimalem Aufwand.

Riesiges Hilfesystem

Der **achte Vorteil** von Linux ist, dass es ein geradezu **riesiges Hilfesystem** beinhaltet. Dieses Kapitel bezieht seine Informationen aus der Datei „The Command Line 19.01.pdf“.

Eine Hilfe zu einem eingebauten Kommando kann man bekommen, indem man das Wort „help“ vor das Kommando stellt, durch ein Leerzeichen abgetrennt. Diese Hilfe zum Kommando „cd“ erhält man also mit

help cd

Viele eingebaute Kommandos bieten auch die Option –help an. Diese Art von Hilfe erhält man, indem man nach dem Kommando, durch ein Leerzeichen abgetrennt, --help anfügt. Also z.B.:

mkdir –help

Man Pages

Die meisten Kommandos stellen eine sogenannte Man Page zur Verfügung. Dies ist eine sehr formale ausführliche Beschreibung des jeweiligen Kommandos. Eine Man Page enthält keine Beispiele zur Verwendung des betreffenden Kommandos, sondern dient als eine exakte Referenz.

Um beispielsweise die Man Page von ls zu sehen, gibt man den folgenden Befehl ein:

man ls

Eine Man Page besteht aus verschiedenen Abschnitten, wie in der folgenden Tabelle beschrieben:

Abschnitt	Inhalt
1	Kommandos
2	Programmierschnittstellen für Systemaufrufe des Kernels
3	Programmierschnittstellen zur C-Bibliothek
4	Spezielle Dateien wie Nodes von Gerätedateien und Treibern
5	Dateiformate
6	Spiele und Vergnügungen wie Bildschirmschoner
7	Verschiedenes
8	Kommandos zur Systemverwaltung

Manchmal will man auf einen spezifischen Abschnitt einer Man Page zugreifen. Dies gilt besonders dann, wenn man ein Dateiformat untersuchen will, dessen Name gleichzeitig ein Kommando ist. Wird dabei kein Abschnitt angegeben, so wird immer der erste Treffer in der Man Page angegeben, wahrscheinlich in Abschnitt 1. Da die Dateiformate in Abschnitt 5 beschrieben werden, kann man einen Aufruf wie im folgenden Beispiel durchführen:

man 5 passwd

Dies zeigt dann jene Man Page an, die das Dateiformat der Datei etc/passwd beschreibt.

Mein Freund, der mir Linux installiert hat, hat leider keine Man-Pages mitinstalliert. So führte ich folgende Google-Suche durch:

„CentOS 7 man pages“

Wie viele Zeilen waren nötig, um die Man-Pages zu installieren? Sie ahnen es schon – nur eine einzige Zeile, und zwar:

yum install man man-pages

Nach wenigen Sekunden war auch dies erledigt.

apropos zur Anzeige von passenden Kommandos

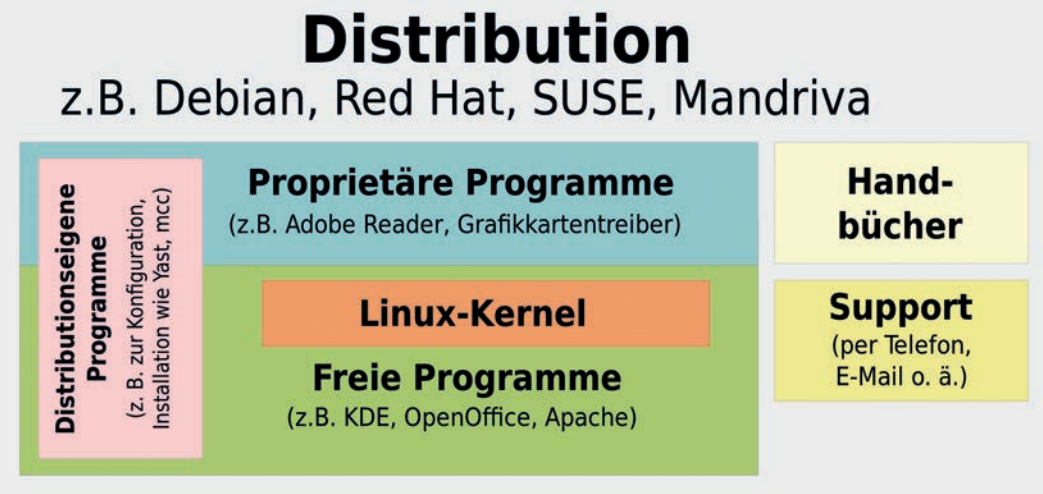
Außerdem können die Liste der Man Pages mithilfe des Kommandos *apropos* nach Treffern für einen Suchterm durchsuchen lassen. Wollen Sie etwa wissen, welche Man Pages sich mit dem Begriff *partition* beschäftigen, können Sie folgenden Befehl eingeben:

apropos partition

Alles ist eine Datei

Der **neunte Vorteil** von Linux ist die Philosophie, dass **alles eine Datei ist**, sogar Hardware. Dies bedeutet, Sie können eine Reihe von Befehlen automatisch ausführen lassen, wenn Sie einen USB-Stick anschließen. Oder wenn Sie gerade eine Datei gespeichert haben, dann können Sie Linux veranlassen, den Dateinamen mit vollständigem Dateipfad und Datums- und Zeitstempel automatisch einer bestimmten anderen Datei hinzuzufügen.

Letzteres ist dann praktisch, wenn Sie befürchten, gehackt worden zu sein. Sie können dann die Liste der zuletzt gespeicherten Dateien ansehen. Um eventuell festzustellen, nein, diese Datei habe ich nicht gespeichert. Dies hat vielleicht ein Administrator – oder ein Hacker – getan.



Aufbau einer typischen Linux-Distribution

Linux-Distributionen

Die Basis-Einheit von Linux ist der sogenannte **Kernel**. Er enthält unter anderem die Geräteverwaltung, das Dateisystem, die Speicherverwaltung, die Prozessverwaltung und die Netzwerkverwaltung. Diese Dienste greifen direkt auf die Hardware zu wie etwa Festplatten, CD- oder DVD-Laufwerke, USB-Sticks, einen oder mehrere Bildschirme und so weiter.

Für viele Anwender umfasst der Begriff Linux neben dem Kernel auch das riesige Bündel von Programmen, das mit Linux mitgeliefert wird. Dazu zählen neben unzähligen Kommandos die Benutzeroberflächen KDE und Gnome, das Office-Paket LibreOffice oder OpenOffice, der Webbrowser Firefox, das Zeichenprogramm GIMP sowie zahllose Programmiersprachen und Server-Programme (Webserver, Mail-Server, File-Server etc.). Dies laut „Kofler“ [1]

Wieder laut „Kofler“: Als Linux-Distribution wird die Einheit bezeichnet, die aus dem eigentlichen Betriebssystem

1 *„Linux – Das umfassende Handbuch“ in der 14. Auflage von Michael Kofler*

Grafik: wikimedia, Gissi, Phrood, Erik Streb

(Kernel) und seinen Zusatzprogrammen besteht. Eine Distribution ermöglicht eine rasche und bequeme Installation von Linux. Die meisten Distributionen können kostenlos aus dem Internet heruntergeladen werden, lediglich einige kommerzielle Angebote sind kostenpflichtig.

Üblicherweise verwendet ein Linux-Nutzer eine Linux-Distribution oder sogar parallel mehrere Distributionen. Sie heißen beispielsweise Debian, Fedora, Kali Linux, Knoppix, Mint, openSUSE, Ubuntu und so weiter. Ich verwende CentOS 7 – Weil dies jene Distribution ist, die mein Freund am besten kennt – Er verwendet sie jeden Tag, im Beruf und auch privat. Diese Distributionen haben unterschiedliche Schwerpunkte, Stärken und Schwächen. Eine solche Vielfalt kann natürlich auch verwirren: Welche Distribution soll man nun nehmen?

Dies ist auch eine Sache des Geschmacks.

Zum Beispiel werden neue Linux-Funktionen oft zuerst in Fedora **ausprobiert** und erst später in anderen Distributionen zur Verfügung gestellt. Mit Fedora ist man also technologisch immer auf dem neuesten Stand. Weil Programme so „früh“ eingesetzt werden, können hier auch viel leichter Probleme entstehen.

Für Privatanwender ist Ubuntu sehr populär.

Mint wird in Linux-Zeitschriften wie auch Ubuntu oft besprochen, wobei Mint mit sehr vielen Multimedia-Anwendungen hervorsticht. Der Software-Katalog von Mint enthält auch populäre Apps wie Spotify und Zoom.

Kali Linux ist speziell. Diese Distribution ermöglicht unter Anderem so genannte Penetrationstests und digitale Forensik. Penetrationstests sind laut Wikipedia umfassende Sicherheitstests sowohl für einzelne Rechner wie auch für eventuell sehr große Netzwerke. Digitale Forensik meint unter Anderem den Nachweis und die Ermittlung von Straftaten im Bereich der Computerkriminalität.

Linux ist sehr beliebt für die Administration von großen Netzwerken. Braucht man professionellen Support, so sind die kommerziellen kostenpflichtigen Linux-Distributionen RHEL (= Red Hat Enterprise Linux) und SUSE Enterprise empfehlenswert.

Eine Spezialversion ist Raspbian. Kennen Sie den Microcomputer Raspberry Pi? Ein interessantes Gerät für Bastler. Raspbian ist die Standard-Linux-Distribution für den Raspberry Pi.

Grafische Bedienoberflächen

Bei Windows sind Sie daran gewöhnt, mit Dialogen und Fenstern auf dem Bildschirm zu arbeiten und dabei sehr viel mit der Maus zu erledigen. Man nennt ein solches System auf dem Bildschirm eine grafische Benutzeroberfläche.

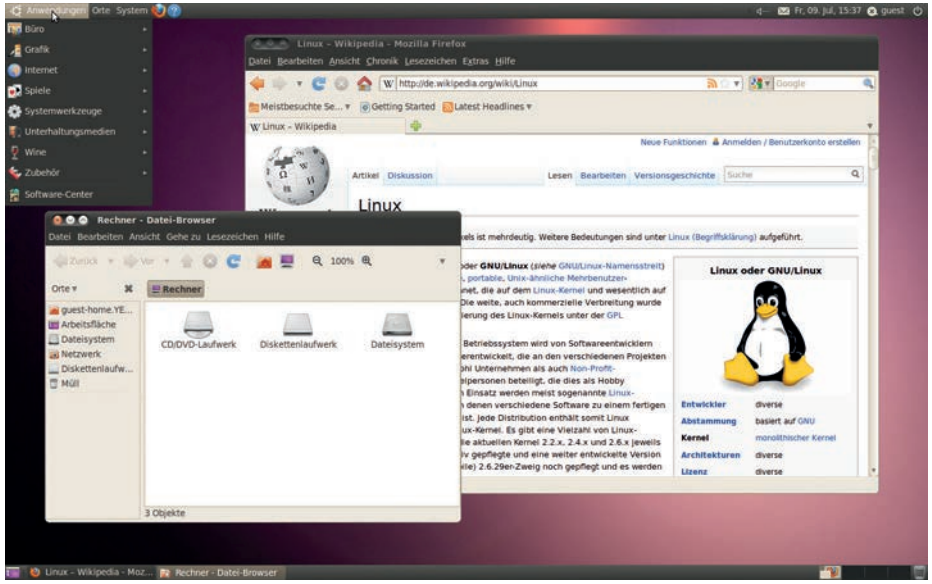
Unter Linux gibt es sogar mehrere solcher grafischen Benutzeroberflächen, unter Anderem Cinnamon, Gnome, KDE und Unity. Eine grafische Bedienoberfläche legt unter Anderem fest, in welcher Weise und wo die verschiedenen Informationen (auch über die gerade laufenden Anwendungen) und auch die Anwendungen selbst angezeigt werden. Ich bin mit dem spartanischen Gnome (habe ich nach Studium der Fachliteratur selbst ausgewählt) sehr zufrieden.

Android

Android ist eine Plattform für Mobilgeräte, also etwa Smartphones und Tablets. Android-Geräte sind neben dem iPhone und dem iPad sehr weit verbreitet. Dass die Basis für Android ein Linux ist, das für Mobilgeräte optimiert wurde, spricht wiederum für die Leistungsfähigkeit von Linux.

Es gibt mittlerweile eine Android-Plattform für Fernsehgeräte, eine Android-Plattform für den Einsatz im IoT (= Internet of Things, das Internet der Dinge – das sind intelligent vernetzte Geräte) und sogar eine Android-Plattform für den Einsatz im Auto!

GNOME Desktop unter Ubuntu 10.04 in Standardeinstellung



Grafik: wikimedia, Larry Ewing, Simon Budig, Anja Gerwinksi

Linux ist allgegenwärtig

Nun möchte ich noch darauf aufmerksam machen, dass heute fast jeder ständig in irgendeiner Form Linux verwendet (Die Beispiele entstammen dem schon früher erwähnten „Kofler“.).

- ☐ Die Basis von Android ist der Linux-Kernel – kombiniert mit einer schönen Benutzeroberfläche.
- ☐ Google- oder Wikipedia-Suchen werden von Linux-Servern beantwortet.
- ☐ Einkäufe bei Amazon und bei unzähligen Webstores werden von Linux-Servern abgewickelt.
- ☐ Viele ADSL- und WLAN-Router, NAS-Geräte etc. laufen unter Linux.
- ☐ Die Infrastruktur vieler Telekom-Unternehmen basiert auf Linux. Egal, ob Sie telefonieren oder im Internet surfen, die Datenpakete fließen über Linux-Rechner.
- ☐ Große Server-Systeme, zu Neudeutsch die „Cloud“, verwenden häufig Linux. Beispielsweise befinden sich Ihre Dropbox-Dateien im Cloud-Service S3 von Amazon – und damit in letzter Konsequenz auf einem Linux-Server!
- ☐ Superrechner, also die schnellsten Forschungsrechner der Welt, laufen fast ausschließlich unter Linux (zuletzt 488 der Top-500-Systeme; Zahl aus dem Jahr 2016).
- ☐ Die in den letzten Jahren immer populärere „Maker-Szene“ verwendet überwiegend Open-Source-Software und ganz oft Linux als Betriebssystem. Das trifft nicht nur für 3D-Drucker zu, sondern auch für den […] Raspberry Pi.
- ☐ Der nächste Trend (oder Hype?) soll die Vernetzung von Geräten des täglichen Lebens werden, das sogenannte „Internet of Things“ (IoT). Die Basis vieler aktueller Entwicklungsprojekte sind Minirechner, die nochmals viel kleiner sind als der Raspberry Pi. Die gemeinsame Basis ist – Sie haben es erraten: Zumeist läuft Linux als Fundament.

Quellen:

„Kofler“ = „Linux – Das umfassende Handbuch“ in der 14. Auflage von Michael Kofler

Datei „The Command Line 19.01.pdf“, siehe weiter unten

Zeitschrift linuxuser Spezial, Ausgabe März-Mai 2020

Zeitschrift LINUX-WELT XXL, Ausgabe 1/2020

Immer wieder bringt die Zeitschrift „LINUX WELT“ eine XXL-Ausgabe heraus, die mit einer DVD ausgeliefert wird. In einer solchen DVD sind nicht nur mehrere Linux-Live-Systeme enthalten, sondern auch viele Handbücher als PDF-Dateien. Ich vermute, dass ich die Datei „The Command Line 19.01.pdf“ aus einer solchen DVD herauskopiert habe.

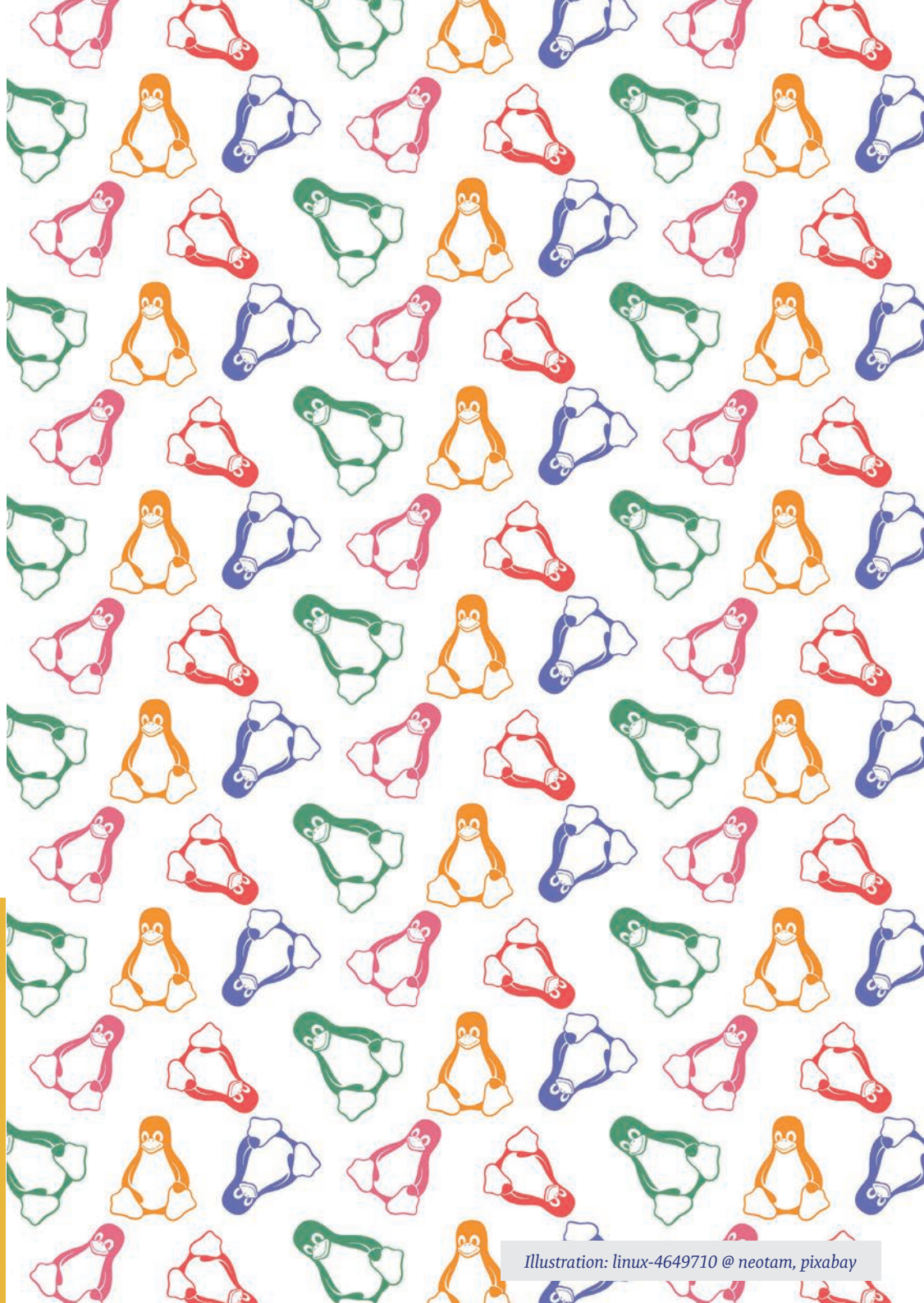


Illustration: linux-4649710 @ neotam, pixabay

Foto: Kolocz Slaski_Wikimedia Commons.jpg

Apfelkuchen mit Streuseln

Die Mengen sind für ein Obstkuchenblech oder eine 28er Springform gedacht. Für ein normal großes Backblech die doppelte Menge verwenden.

Für den Teig:
300 g Mehl
200 g Margarine oder Butter
100 g Zucker
1 Ei
1 Pck. Vanillinzucker
6 Äpfel, z. B. Elstar
350 g Apfelmus
Für die Streusel:
200 g Margarine oder Butter
275 g Mehl
125 g Zucker
1 TL, gestr. Zimt
1 Prise Salz
evtl. Walnüsse oder andere Nüsse

[20:40, 4.3.2021]
MS: Ich kann kaum glauben Sie alle (außer TR) schon so lange nicht mehr gesehen zu haben. Unsere Gruppe hat nächsten Monat Geburtstag: Welche Geburtstagstorte steht auf dem Plan?? :)
LK: TR seinen Apfel-Streusel-Blechkuchen mit Zimt

Teig:
Mehl, Fett, Zucker, Ei und Vanillezucker zu einem Teig verarbeiten und auf einem Blech verteilen. Ich benutze immer ein Obstkuchenblech, das ist etwas kleiner als das übliche Blech. Dann die Äpfel schälen, in Stücke schneiden und mit dem Apfelmus in einer Schüssel vermischen. Die Masse auf den Teig geben.

Streusel:
Das Fett im Topf schmelzen, vom Herd nehmen, die restlichen Zutaten vermischen und dazugeben. Diese Masse kurz abkühlen lassen und dann Streusel erzeugen, indem man Teig in die Hand nimmt und zwischen beiden Händen zerbröselt. Natürlich am besten über dem Kuchen auf dem Blech.
Dann im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei ca. 175 Grad Heißluft ca. 45 Min. backen. Aber Vorsicht: Immer beobachten, da Streusel schnell verbrennen.
Dazu passt Sahne oder auch mal Vanilleeis. Man kann auch auf die Apfelmasse gehackte Walnüsse o. ä. geben. Und darüber dann die Streusel.

Rezept

Foto: AlinePonc_Pixabay-com.jpg

Käsekuchen

Zutaten für 1 Springform (28 cm)

Für den Teig:
330 g Mehl
130 g Zucker
130 g Butter, oder Margarine
2 m.-große Ei(er)
2 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Backpulver
Für die Füllung:
1 kg Magerquark
300 g Zucker
2 Pck. Vanillepuddingpulver zum Kochen
100 ml Sonnenblumenöl
600 ml Milch
4 Eier
evtl. Zitronenschale, abgeriebene, oder Rum-Aroma (für Quarkmasse)

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen und diesen gleichmäßig in einer Springform verteilen und bis an den Rand hochziehen.

Die Zutaten für die Füllung miteinander mischen und die Quarkmasse (Achtung, sie ist dünnflüssig!) in die mit dem Teig ausgekleidete Form füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 175 Grad) gut eine Stunde backen. (Anmerkung: Hier wird aus dem Puddingpulver kein Pudding gekocht. Das Puddingpulver dient hier als Bindung für die Quarkmasse und wird einfach mit den anderen Zutaten für die Füllung verrührt.)

Achtung: Den Kuchen erst nach dem völligen Erkalten aus der Form nehmen, da unmittelbar nach dem Herausnehmen aus dem Backofen die Konsistenz der Quarkmasse noch zu weich ist.

Guten Appetit!

Und bei euch so?

Auszüge aus dem WhatsApp-Chat der Redaktionsgruppe während des Lockdowns

[10:51, 6.4.2020] MS: Liebe Report Mitstreiter!! Jetzt hätten – nein haben wir Zeit... Ein Corona Tagebuch für den neuen Regenbogen Report: wird dann vielleicht noch dicker als die Jubiläumsausgabe.
[10:52, 6.4.2020] MS: Ich hoffe allen geht es soweit gut: R im home office?
[10:52, 6.4.2020] MS: Schon mal ein paar Fotos vom „Corona cooking“ :
Auch viele Grüße an alle.

[13:45, 6.4.2020] TR: Heute war wieder meine wöchentliche Corona-Exposition in Form eines Großeinkaufs beim Discounter gegenüber. Kaum atmend im Slalom durch die anderen Kunden. Ganz schön voll ist es heute. Anscheinend hat sich herumgesprochen, dass man nicht nur Freitags und Samstags einkaufen kann. Oder gibt es eine neue Lieferung Klopapier? Egal. Rein. Raus. Händewaschen. Durchatmen. Das sollte für eine Woche reichen. Hoffentlich ist alles gutgegangen.

[14:14, 13.4.2020] TR: Gerade bei ntv: „Indien: Regelbrecher müssen 500 mal „Sorry“ schreiben“
MS: Das erinnert mich an meinen Lateinlehrer: 100x irgendwelche Deklinationen oder Konjugationen, ein Klassenkamerad hat das mal auf WC Papier geschrieben.. heute undenkbar: er hatte 2 Rollen verbraucht...
TR: Ja, mich erinnert das auch an meine Kindheit

[17:52, 14.4.2020]
TR: Jetzt muss ich doch noch nähen lernen.
SW: Ja. Aber wenn man die Zustände in Münchner Supermärkten sieht, vielleicht ganz sinnvoll die Maßnahme. Ich hoffe du wirst bald fündig.
TR: Ich finde es auch sinnvoll, schwierig nur, wenn es so wenig Masken gibt. Aber zur Not ist auch ein Schal erlaubt
SW: Ja und in kleinen Geschäften liegen sie schon häufig zum Verkauf aus. Könnte man sich dann spätestens ab Montag besorgen. Wenn auch nicht ganz günstig...

[13:01, 20.4.2020] MS: ... nicht mehr hart erarbeitete Muskulatur, sondern abstehende Ohren!!
[16:39, 20.4.2020] TR: Danke für den Tipp!
[16:39, 20.4.2020] TR: Segelohren habe ich eh schon
MS: Hey, das bedeutet ja, dass Sie Trendsetter sind!
TR: Ja, ich war meiner Zeit schon immer voraus

[17:17, 27.4.2020] MS: Bei der Physio habe ich erfahren, dass Menschen, die taub-stumm sind, keine Maske bei der Physio aufsetzen müssen...
SW: Einen schönen und guten Morgen zusammen.
Kann man das plausibel erklären, MS? Stehe ich da auf der Leitung?
MS: Guten Morgen, die Erklärung lautete: jemand, der taubstumm sei, ist darauf angewiesen durch die Mimik des Gegenübers zu erkennen, erfahren, was der andere meint... Bis dahin kann ich dem Ganzen folgen: doch folgerichtig wäre doch dann, dass der Physiotherapeut keine Maske hätte - morgen habe ich wieder einen Termin bei der Physio: ich hake nach und berichte!!

[15:50, 29.4.2020] MS: Also: die Physiotherapeutin hatte dies in der Zeitung gelesen : und da sie eine Klientin?, Patientin?, Kundin? hat, die taubstumm ist würde es folgendermaßen gelöst: die Dame hatte einen Dolmetscher dabei, der während der Unterhaltung seinen Mund-Schutz abnehmen durfte, damit die Patientin erfahren konnte, um was es ging...

[11:53, 30.4.2020] SW: Für mein Empfinden sind spürbar mehr Menschen auf den Straßen, viele davon auch außerhalb von Geschäften, mittlerweile mit Maske...
Die Menschenschlangen und „Türsteher“ sind hingegen noch gewöhnungsbedürftig.

[11:38, 13.5.2020] SW: Die Tagesstätte hat heute wieder ihre Türen geöffnet!!!!!
TR: Cool! Und gilt diese zwei Personen Regel von der du mir geschrieben hast?

[16:34, 18.5.2020] SW: Zwei Personen für jeweils zwei Stunden. So hab‘s ich im Telefonat verstanden....
Heute war der Tag schon vergeben und verplant.
Morgen bin ich dann das erste mal wieder dort.
Bin sehr gespannt. Der Boden soll bereits überall verlegt sein.

[20:31, 17.6.2020] TR: Ich war einige Male in der Tagesstätte. Dort ist gerade Baustelle weil eine Klimaanlage eingebaut wird. Wegen den Corona-Abstands- und Hygieneregeln gibt es kein gemeinsames Kochen, Backen oder Wizzard spielen. Aber die Stimmung ist trotzdem gut und ich bin froh, dass überhaupt wieder geöffnet ist. Auch der neue Boden ist Klasse. Auf die neue Küche bin ich sehr gespannt, soll ja richtig Hightech werden. Dann allen ein schönes Wochenende und bis bald.
Ich bin voraussichtlich morgen und am Mittwoch in der Tagesstätte

MS: TOP, dann sehen wir uns am Mittwoch
TR: Bis Mittwoch

RF: Hallo zusammen, ich möchte das Treffen lieber absagen. Im Moment ist mir das alles nicht geheuer. Bin froh, dass ich den Rest der Woche im home office arbeiten kann und nicht in die U-Bahn muss.

MS: Danke, wird schon positiv, nein negativ, also positiv negativ ausfallen!!
... Rachen und Nasenabstrich?
RF: Habt ihr euch testen lassen müssen?
MS: Yes!
RF: Warum? Kontakt gehabt?
MS: Ja, ein Besucher positiv getestet. Also ich habe mich freiwillig testen lassen, habe einen Tag weniger aus der Rückverfolgung, aber wir hatten zwischendurch Sitzung

[17:21, 30.10.2020] MS: (fanden Sie den Nasenabstrich auch so eklig?)
SW: Super! und sag bitte auch kurz Bescheid, wenn du das Ergebnis bekommst.
TR: Ja es hat sehr gekitzelt, ich hätte meinem Hausarzt fast in Gesicht genießt.
MS: Wer kommt denn nächste Woche Mittwoch???
TR: Ja, das klappt bei mir
MS: Super! Das freut mich

SW: Ich hätte eigentlich auch Zeit und Lust, bin um ehrlich zu sein nur noch etwas unschlüssig wegen der Lage.
Wenn es planerisch möglich ist, würde ich gerne noch eine Nacht darüber schlafen und mich dann morgen wieder melden.

[22:33, 20.11.2020] TR: Es ist ein ironischer Bericht über eine Corona Demo zu der keine Sympathisanten gekommen sind.
TR: Hier ein Post von meinem Schwager zu einer Corona Demo auf dem Land. Natürlich mit einem Augenzwinkern zu sehen:
War heute auf der Hohenwarter Corona Demo. Gemäß Veranstalter wurde die Demo problemlos genehmigt. Es war trist, ich hatte mir schon überlagt sowas wie „Merkel muß weg!“ oder „Lügenpresse halt die Fresse“ zu skandieren um die Stimmung etwas aufzlockern. Habe aber davon Abstand genommen, da ich buchstäblich der einzige Teilnhemr war. Auch keine Polizei da mit denen mn hätte rumschreien können. Blöd.

18:03, 24.12.2020] MS: Liebe Gruppenmitglieder: melde mich aus der Quarantäne....werde berichten....

[17:53, 28.12.2020] TR: Ich wünsche auch allen ein frohes neues Jahr und gratuliere MS zur negativen Testung.
MS: Wer hätte das gedacht, dass es positiv ist wenn man negativ ist.

[19:26, 3.2.2021] TR: sind diese Schnelltests sicher?. .
Ich weiß nicht, ob es dazu schon gesicherte Daten gibt:
https://www.tagesschau.de/inland/innenpolitik/impfreihenfolge-neu-101.html
Hallo Zusammen, in diesem Artikel steht, dass Menschen mit bestimmten seelischen Erkrankungen früher geimpft werden sollen. Ob das stimmt und ob die Liste vollständig ist weiss ich nicht, aber ich glaube, es lohnt sich auf jeden Fall das im Auge zu behalten. LG

[11:28, 19.2.2021] MS: Besten Dank für den Buchtipp!
Den Artikel konnte ich bisher leider noch nicht öffnen, wahrscheinlich ist das Netz hier wieder wegen homeschooling total überlastet.

[13:11, 1.3.2021] MS: Hallo zusammen: TR und ich haben ein paar Fragen zusammengestellt, die wir in Interviewform an Regenbogen Kund*innen und Mitarbeiter*innen stellen könnten.
Gerne Anregungen, Ergänzungen etc. aus der Runde....

[09:08, 3.3.2021] SW: Guten Morgen zusammen, ich finde das sind sehr gute Fragen, toll ausgewählt und zusammengestellt.
Liebe Grüße in die Runde. Ich hoffe es geht allen gut!

[9:14, 4.3.2021} SW: Guten Morgen zusammen, oder so belassen, FMS? Das wäre doch wahrscheinlich mit relativ viel Aufwand verbunden und womöglich hängt das auch mehr mit meiner eigenen Unsortiertheit zusammen.
Buchtipp fällt mir spontan gerade leider keiner ein....
Bis wann müsste der spätestens eingereicht werden?
Einen schönen Tag an alle

[14:03, 4.3.2021] TR: Ich habe heute in der Tagesstätte einige Bögen unter die Leute gebracht. [15:28, 4.3.2021] TR: Sorry SW, ich wollte dich nicht übergehen. Ich hatte das heute morgen im Halbschlaf gelesen und nicht mehr daran gedacht, als ich in der Tagesstätte angekommen bin

[16:44, 4.3.2021] MS: ...ich habe unsere Bögen auch in die Einrichtungen von Wohnen geschickt und hoffen wir mal auf einen guten Rücklauf....

[16:47, 4.3.2021] MS: Kann ich mir gar nicht vorstellen SW, dass Sie unsortiert sind.
[16:48, 4.3.2021] SW: Also bei mir klappt das.
Der Puls geht deutlich runter ... ;-)

[11:52, 17.4.2021] Ich wünsche allen ein schönes Wochenende. LG TR

[10:16, 24.5.2021] Sind Sie morgen in der Tagesstätte TR?
TR: Guten Morgen, ja bin ich.
MS: Dann sehen wir uns morgen in der TS
TR: Ah schön, ich bin morgen der Koch. Es gibt rotes Thai Curry
MS: Wow! Ich habe essenstechnisch morgen den Jackpot
LK: Ja das haben Sie
TR: *lachen*
MS: Möchten Sie nicht auch kommen?

[10:39, 24.5.2021] LK: Ich habe leider Verpflichtungen in diesem blöden Haus hier ansonsten würden wir sofort kommen.

MAMA MIA!

von Andreas Schmidt

„Und bei dir so, Gott?!“

Gott: „Jou, läuft. Aber hab gehört, ihr habt da unten zur Zeit n paar Probleme, oder?“

„Ja das kannst wohl sagen, Herrgott! Aber laut! Richtig laut, du! Und du so?“

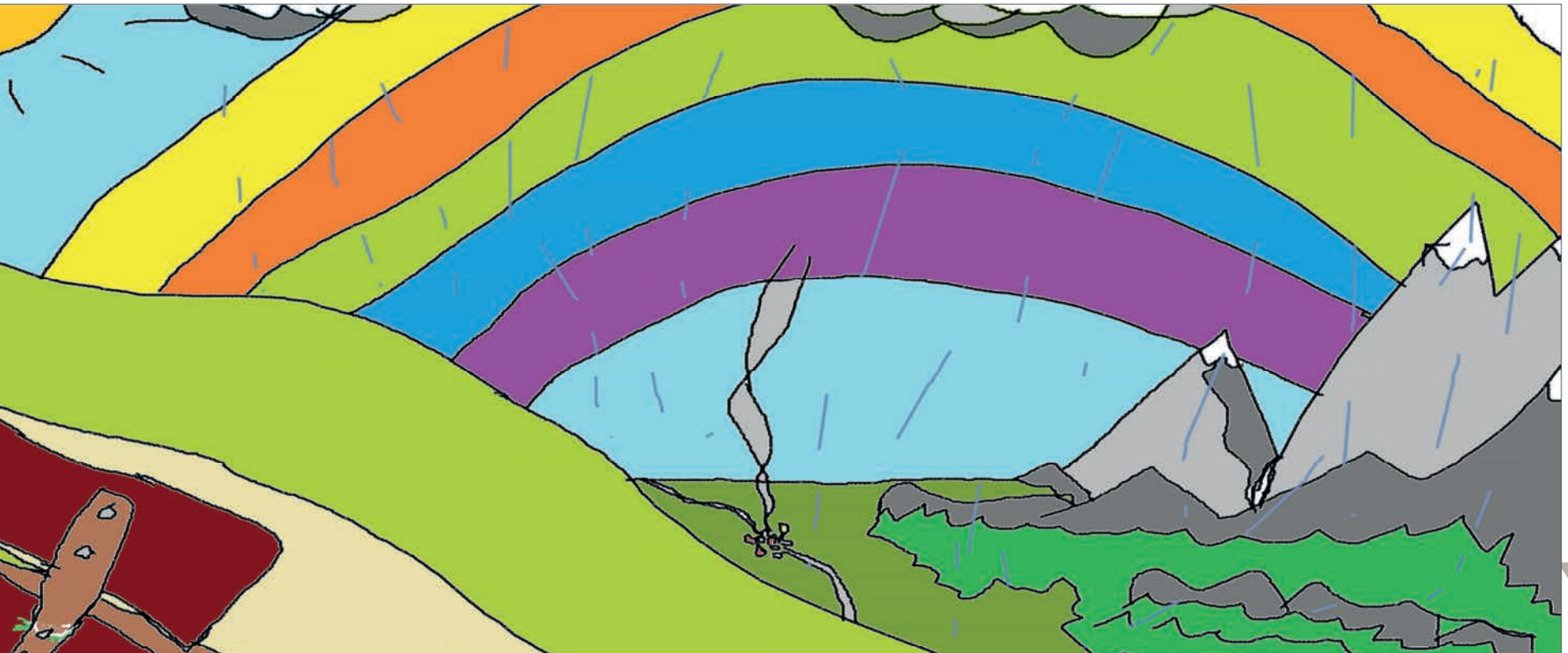
Gott: „Ja naja ne, neh?! Hab euch schon noch aufm Schirm, du.
Was habt n ihr dieses Mal wieder angestellt, Andy, sag mal.“

„ICH? Gar nix! Ehrlich! Also fast ehrlich... komm schon, das bisserl Zigaretten muss wohl drin sein, oder?! Ich hör ja auch noch auf, irgendwann.“

Gott: „Ja, ne, schon gut, Andy. Ich meinte eigentlich, warum sie so sauer is auf euch.“
„Warum sie sauer is auf uns? Ja, Mensch, das weiß ich auch nicht. Also … naja, vielleicht ham wir zu viel Ananas gegessen neulich, ich weiß ja, dass sie das nicht mag, wenn der Boden dann sauer wird und kaputt geht... Klar! Wir brauchen Regenwald ja schon! Das weiß ich ja. Nur … Ananas is halt auch lecker. Ansonsten, außer den Sojaplantagen und den Dosenfischen, eigentlich nix. Fast nix halt... Auf jeden Fall nicht genug, um uns gleich so ne Suppe aufzutischen! Das ham wir echt net verdient.“

Gott: „Aha. Ok. Na zu mir hat sie was anderes gesagt. Mit Abholzen und so. Monokulturen. Turbokapitalwirtschaft, ach ja, die Insektenvernichtungsmittel ... Neubaugebiete und Stadtwachstum, Agrarwirtschaft statt Naturparks ... und dann noch irgendwas mit Nickelminen in Neukaledonien, so genau hab ich sie dann auch nicht mehr verstanden. Sie war ganz schön sauer deswegen, muss ich schon sagen. Klingelts da bei dir?“
„Oh. Äh ... nö... muss deins sein.“
Gott: „Mhja, ne, is nich an grade. Ich meinte auch eher die kleinen oder auch bisserl größeren Sünden, von dir, Andy.“
„Was?! Ich? Aber ... aber, ...“

Gott: „Eben, Andy. Wie viele „Abers“ soll sie denn noch bezahlen?
Das kostet doch alles ein Heidengeld, mein Lieber. Und ich mein nicht deine Dollars oder Rubel-Trubel-Heiterkeit-Geschichten. Du, die war echt, echt sauer! Und ist es noch.“



„Ja ok! Wir machen ja schon! Aber warum haut sie uns dann gleich so ne Bazillenbombe rein?
Sie hätte doch was sagen können! Ich finds ja auch nicht toll, wenn jeder seine Kippen einfach irgendwo hinschmeißt.“

Gott: „Du weißt doch, wie sie ist, Andy. Ewig geduldig, aber wenns ihr reicht: Zack!
Dann setzts was.
Du, mach einfach weiter deine Sachen und schau, dass ihr wieder fit werdet. Und, du?“

„Ja?“

Gott: „Bringt bitte noch die Sache mit dem Ozonloch in Ordnung. Das fand sie damals gar nicht lustig mit dem Flugzeug erfinden und den FCKW-Sprays. Du weißt doch, dass sie nicht mehr die Jüngste ist.“

„Scho. Ok. Mach mer. Du?“

Gott: „Ja?“

„Wir hatten an mehr Wald gedacht! Klingt doch gut, oder?“

Gott: „Ja. Naja, schaut halt mal, was ihr da machen könnt, ok? Des mit dem Impfstoff kriegt ihr doch mittlerweile selber hin, oder?“

„Öhm. Glaub schon, ja, müsste klappen. Und du?“

Gott: „Ja?“

„Hat sie sich schon beruhigt wieder?“

Gott: „Och. Bei ihr weiß man nie so recht, wann es aus ihr herausbricht. Hauptsache ihr versteht euch halt wieder. Und Andy?“

„Ja?“

Gott: „Ich weiß genau, was du letzten August, am 25ten, gemacht hast ... Damit du mich verstehst gell?!“

„OK! Das muss ein Versehen gewesen sein, ehrlich! Ich machs wieder gut! Versprochen!“

Gott: „Haha! Ne, war nur Spaß! Da warst doch nur Baden am Baggersee. Haha!“

„HaHA! Sehr lustig! Du redest dich vielleicht leicht!
Das ist nicht lustig, Herrgott! Aber gut. Du, ich muss wieder! Gruß an den Jesus! Und sag ihm nochmal danke, für seine Story! Echt gut.“

Gott: „Klar mach ich. Pass auf dich auf.“

„Mach ich! Dschö!“

Redaktionsausflug und erste gemeinsame Redaktions-„sitzung“

In eigener Sache

Nach anderthalb Jahren hat sich die Redaktionsgruppe endlich wieder getroffen. Bei schönem Wetter traf man sich im Freien – im Wildpark Poing: Was für ein schöner Spaziergang mit vielen wunderbaren Begegnungen!

Fotos von Michaela Silkinat und Rita Flecke

Fotos von Michaela Silkinat und Rita Flecke

Fotos von Michaela Silkinat und Rita Flecke

In eigener Sache

Impressionen aus der WG Heilwigstraße

von Michaela Silkinat

Die Bewohner der WG kümmern sich super um den Garten: Neue Beete sind angelegt worden, eine Zuwegung wurde gepflastert und ein Teich soll noch angelegt werden, für den es auch schon einen Bewohner gibt. ;-)

Rätselauflösung

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

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

Foto: Eisbach-Surfer @ Rita Flecke

Veranstaltungstipps

von Rita Flecke

Der Gasteig zieht nach Sendling!

Der Gasteig zieht um! Ab Oktober 2021 finden Sie Europas größtes Kulturzentrum als Gasteig HP8 an der Hans-Preißinger-Straße 8 in Sendling. Im Interimsquartier bleibt der Gasteig die nächsten Jahre , bis die Sanierung an der Rosenheimer Str. 5 abgeschlossen ist.

Im Juli 2021 fanden die letzten Veranstaltungen in der Philharmonie im Gasteig statt. Auf weiteren Gasteig-Bühnen läuft das Programm teilweise noch bis Frühjahr 2022. Aktuelle Programminfos zu allen Gasteig-Angeboten – in Haidhausen sowie im Gasteig HP8 – finden Sie hier: https://www.gasteig.de/veranstaltungen/veranstaltungssuche.html

Foto: gmp Architekten

Foto: UH_Klein

Skuplturen der griechischen und römischen Antike

Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke
Katharina-von-Bora-Straße 10
80333 München
www.abgussmuseum.de

Geöffnet:
MO-FR 10.00 - 20.00
SA/SO/Feiertag geschlossen
Eintritt: frei

Das Museum für Abgüsse Klassischer Bildwerke zeigt originalgetreu abgeformte Skulpturen der griechischen und römischen Antike vom 7. Jahrhundert vor Christus bis zum 5. Jahrhundert nach Christus. Der Schwerpunkt der Sammlung liegt auf den Werken der hellenistischen Plastik seit der Zeit Alexanders des Großen und der römischen Porträtkunst.

„Alles Krise, oder was?!“:
8. Münchner Woche für Seelische Gesundheit vom 7. bis 15. Oktober

Die 8. Münchner Woche für Seelische Gesundheit findet dieses Jahr in der Zeit vom 7. bis 15. Oktober 2021 weitgehend in digitaler Form statt. Mit ihrem Schwerpunkt „Alles Krise, oder was?!“ bietet sie vielen Menschen die Möglichkeit, sich Anregungen, Informationen und Hilfestellungen zu Themen rund um die seelische Gesundheit zu beschaffen – dies ist unbestritten gerade in dieser kritischen Zeit wichtiger denn je. Weite Informationen finden Sie unter www.woche-seelische-gesundheit.de

8. Münchner Woche für Seelische Gesundheit
Alles Krise, oder was?! 2021
07. – 15. Oktober 2021

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