

The cover features a large, stylized illustration of a purple and blue whale swimming upwards in a grey space-like background. The whale has intricate patterns on its side. To the left is a large, dark, cratered planet. Scattered around are several small, simple line drawings of fish and bubbles. In the top left corner, there is a logo for 'REGENBOGEN STIFTUNG' which includes a rainbow-colored bar.

REGEN
BOGEN
STIFTUNG

Regenbogen Report

Ausgabe Juli 2025

TITELTHEMA

Farbe bekennen

UNTERHALTUNG

App "Too good to go"

REDAKTION

Teamvorstellung

IMPRESSUM

regenbogen-report 02-2025

Zeitungsprojekt der
Stiftung Regenbogen
Arbeit Wohnen Kultur,
München

Erscheinungsweise

Regulär dreimal jährlich
Auflage 400 Exemplare

Redaktionsanschrift

Stiftung Regenbogen
Arbeit Wohnen Kultur
Werinherstraße 45
81541 München
report@stiftungregenbogen.de
www.stiftungregenbogen.de

Redaktionelle Mitarbeit

Thomas Riek, Michaela Silkinat,
Gert Stocker, Stephan Wimmer,
Sabrina Wolf, Maylea Koglauer,
Natalie Janni

V.i.S.d.P.

Michaela Silkinat
Werinherstraße 45
81541 München

Satz

bioculture GmbH
www.bioculture.de

Druck

Dimetria-VdK gGmbH

Bildnachweis

Titelseite: Maylea Koglauer
Weitere gemäß Bildunterschriften

*Autorenbeiträge geben nicht
unbedingt die Meinung der
Redaktion wieder.*

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser des RegenbogenReports,

vielleicht gehören Sie zu den Report-Lesenden der ersten Stunde oder sind erst einige Ausgaben später zu uns gestoßen, vielleicht halten Sie unser Magazin aber auch zum ersten Mal in den Händen; wie es auch sei: vielleicht schaut der Eine oder die Andere verblüfft auf unser Titelbild und den Titel *„Farbe bekennen“* – und dann kein knallbuntes Titelbild?

Der Begriff *„Farbe bekennen“* ist eine Redensart, die ursprünglich aus dem Metier des Kartenspiels kommt, seit dem 18. Jahrhundert in Gebrauch ist und *„sich zu einer Sache bekennen“*, *„seine Meinung offen sagen“* bedeutet. Das haben wir uns, die Redaktionsmitglieder, immer auf unsere Regenbogenfahne geschrieben, sei es mit Artikeln, sei es mit Interviews.

Bunt ist er, der Regenbogen: In dieser Ausgabe zeigen das die Gemüseverarbeitung von Regenbogen Arbeit mit dem bunten Gemüseallerlei und der Tag der Inklusion im Wohnprojekt Unterschleißheim, an dem wir das an dem bunten Potpourri von Einfällen für das Fest und auch an den vielen bunten und farbenprächtigen Bildern an den Wänden erleben konnten.

In einem unserer früheren Hefte hatten wir das Thema *„Farben“* und sind u.a. der Frage nachgegangen: *„Welche Wirkung haben Farben in Räumen“*, wie wirken sie sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Farben haben Einfluss auf unsere Emotionen, wie z.B. ein gesteigertes Lebensgefühl, und können auch physiologische Reaktionen hervorrufen.

Im Frühjahr besuchte ich die Banksy Ausstellung in München. Banksy, der als Kommunikationsguerilla gilt, arbeitet mit wenigen Farben.

Ergänzt werden seine überwiegend grau gehaltenen Kunstwerke häufig mit einem bunten Detail im Kontrast, überraschend für den Betrachter, da der Ersteindruck häufig ein anderer gewesen ist. Alle von Banksy in seinen Werken aufgegriffenen Themen haben einen ernsten Hintergrund, sind in ihren Darstellungen durch Humor gekennzeichnet und zeichnen sich durch ihr *„Farbe-Bekennen“* aus.

Und was ist mit unserem nicht kunterbunten, aber dennoch farbigen Titelbild? Hintergrund grau. Nicht nur Mäuse und Elefanten sind grau – außer dem einen, blauen Elefanten. Grau strahlt in seiner Wirkung auch Harmonie, Professionalität und Neutralität aus.

Im Kontrast zu der Nichtfarbe „Grau“ steht die Farbe des Wals, der auch „Farbe bekennt“: Statt die kleinen Fische zu schlucken scheint er mit ihnen durch das Wasser zu tanzen.

Tanzend, so habe ich meine Arbeitszeit bei Regenbogen Wohnen manchmal empfunden: Immer auf der lernenden Seite, mal mehr, mal, weil schon einstudiert, weniger trainierend, mal auf der Sonnenseite bewegend, mal im eiskalten Regenguss stehend.

Mit dieser Ausgabe möchte ich mich von Ihnen nach 15 Jahren RegenbogenReport verabschieden. Mein Dank geht an Sie, liebe Leserinnen und Leser, und insbesondere alle Redaktionsmitglieder, die bei jeder Ausgabe mit viel Sachverstand, Ideen, Herzblut und mit sehr viel - unbezahlter - Zeit für Sie tätig waren.

Ich freue mich, dass mit meinen Kolleginnen Gitta Drechsler und Rita Bwedani der Regenbogen Report bei einer Weiterführung im Bewährten gleichzeitig einen Start in etwas Neues nehmen kann.

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die an den vielen Stationen der Entstehung jeder einzelnen Ausgabe mitgewirkt haben, für ihr Engagement von ganzem Herzen bedanken: Ohne Euch wäre diese Erfolgsgeschichte nicht möglich gewesen!

Danke dafür!

Frau Drechsler und Frau Bwedani stellen sich Ihnen in einem Steckbrief vor, und in einer Passage seines Steckbriefs geht Herr Wimmer darauf ein, warum wir uns so und nicht anders bei Ihnen präsentieren.

Liebe Leserinnen und Leser, für diesen und alle weiteren RegenbogenReports wünsche ich Ihnen viel Lesefreude, und für Ihr Interesse an allen bisher erschienenen Ausgaben möchte ich mich herzlich bedanken! Bleiben Sie auch weiterhin interessiert!

Ihre Michaela Silkinat



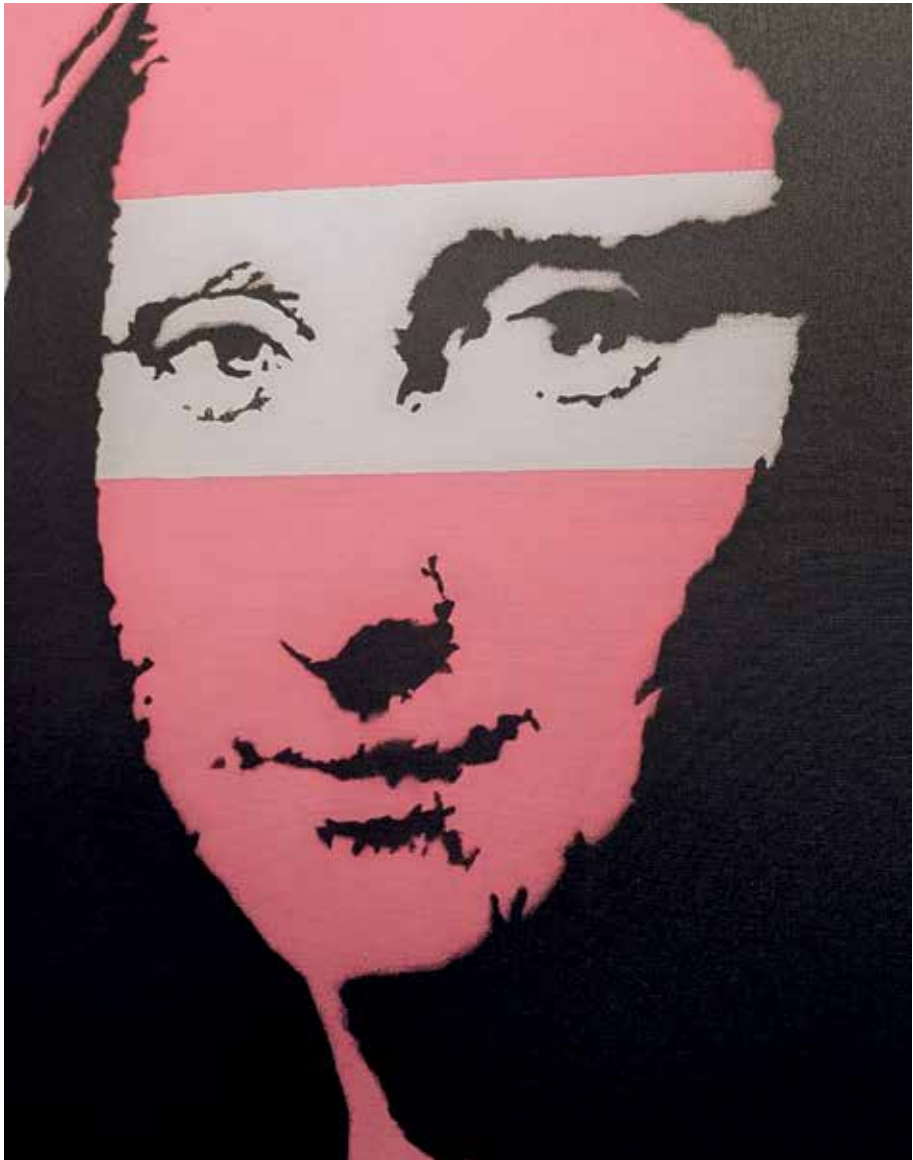


Foto: © Michaela Silkinat

BIS ENDE APRIL 2025 WAR DIE MIT ÜBER 200 MOTIVEN BESTÜCKTE BANKSY AUSSTELLUNG IM IN B-TWEEN, MÜNCHEN ZU SEHEN.

Quellen: banksyexplained.com

INTERPRETATIONEN ZUR BANKSY "MONA LISA" SEHEN IN DER VERFREMDUNG DES BILDES U.A. EINE AUFFORDERUNG, TRADITIONELLEN WERKEN IN DER HEUTIGEN WELT BEDEUTUNG ZU GEBEN.

INHALT

02 Impressum

03 Editorial

Titelthema "Farbe bekennen"

08 Gemüseverarbeitung – Frischkost

12 Tag der Inklusion

16 Interview aus der Tagesstätte



aus unserer Redaktion

- 24 **Pro und Contra**
von Künstlicher Intelligenz
- 28 **Redaktionsteam** stellt sich vor



Unterhaltung

- 36 **Apptipp** Too good to go
- 38 **Gleichberechtigung**
- 43 **Sterne & Schmetterlinge**
- 46 **Rezept** Vanille-Schoko-Muffins
- 48 **Musiktip** Dunkelgraue Lieder
- 49 **Buchtip** Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation
- 50 **Serientip** Fleabag
- 52 **Events**
- 54 **Danksagungen** des Redaktionsteams
- 58 **Quellenverzeichnis** "Sterne & Schmetterlinge"



Gemüseverarbeitung – Frischkost



TEXT VON THOMAS RIEK, MICHAELA SILKINAT, STEPHAN WIMMER UND SABRINA WOLF
FOTOS VON SABRINA WOLF

Am 9. April 2025 war es soweit: Ein Teil der Regenbogen-Report Redaktion hat sich auf den Weg nach Pliening im Osten von München gemacht, um die dort ansässige Gemüseverarbeitung von Regenbogen Arbeit zu besuchen.

Der Betriebsleiter Herr Pirschlinger war leider nicht abkömmlich, da die Kartoffelschälmaschine defekt war und dringendst repariert werden musste. Freundlicherweise hat uns seine Stellvertreterin Frau Treffer empfangen und uns Produktion, Abläufe und Maschinen erläutert.

Angefangen hat das Ganze vor über 30 Jahren als Gärtnerei und Gartenbaubetrieb in Ismaning. Später kam noch die Gemüseschneiderei hinzu.

Seit 2013 wird Gemüse nicht mehr selbst produziert, sondern ausschließlich verarbeitet. Seit 2015 ist die Gemüsever-



arbeitung in Pliening ansässig, wo seither im großen Stil Salat und Gemüse gewaschen, geschnitten und verpackt wird.

Eingekauft wird sowohl Bio- als auch konventionelle Ware von Großhändlern (z.B. in der Großmarkthalle), aber auch von Biogärtnern aus der Region.

Logistik und Transport werden dabei komplett selbst gemacht. Für die vier Fahrer und ihre Fahrzeuge beginnt der Arbeitstag bereits um 5.00 Uhr morgens. Die Produktion des Vortages muss an die Kunden ausgeliefert werden. Danach wird das neu zu verarbeitende Gemüse abgeholt und nach Pliening transportiert.

Frau Treffer führt uns in die Produktionshalle. Die Kernarbeitszeit ist von 8-16 Uhr. In der Frühe werden Arbeitsplätze und



Maschinen für die Produktion eingerichtet und am Abend alle Maschinen gereinigt und zerlegt. Als erstes fällt eine große Maschine auf, bei der Kisten von einem Mitarbeiter auf ein Fließband gelegt und diese dann automatisch durch eine Waschanlage gefahren und bei bis zu 90° gewaschen werden. „Alle Kisten müssen gewaschen werden, selbst wenn die Ware verpackt war“, erläutert Frau Treffer.

Als nächstes sehen wir die besagte Kartoffelschälmaschine, die leider noch nicht



wieder einsatzbereit ist. Sie ist Teil der sogenannten „Kartoffellinie“. Nachdem die Kartoffeln geschält sind, werden sie manuell nachgeputzt und dann zum Teil maschinell und zum Teil manuell geschnitten. Auf diese Weise können große Mengen an Kartoffeln verarbeitet werden.

Es gibt noch eine Vielzahl weiterer Maschinen, mit deren Hilfe große Mengen an Gemüse gewaschen, geschnit-



ten und verpackt werden. Dabei gibt es die verschiedensten Varianten: ganz oder in Scheiben, Würfeln, Stiften oder Spalten. Nachdem das Gemüse verpackt ist, wird es im Kühlhaus bis zur Kommissionierung und Auslieferung gelagert. Es gibt zwei Kühlhäuser, in denen Bio und konventionell getrennt gekühlt werden.

Kunden sind hauptsächlich Kantinen oder Lebensmittelproduzenten, die das geschnittene Gemüse weiterverarbeiten.



Eine Besonderheit ist das Oktoberfest. Es gibt dort mehrere Kunden (z.B. Fischer Vroni, Hühnerbraterei Ammer, Marstall, Ochsenbraterei), die zusammen jedes Jahr mit ca. 30 Tonnen frischem Gemüse beliefert werden. Zu der Zeit herrscht Hochbetrieb, es wird an sechs Tagen die Woche produziert und jeden Tag frisch geliefert.

In der Gemüseverarbeitung sind ca. 40 Mitarbeiter beschäftigt, davon ist die Hälfte schwerbehindert, einige beziehen Erwerbsminderungsrente und arbeiten im Zuverdienst. Inklusion wird hier gelebt. Alle sind gleich und machen die gleiche Arbeit. Die Tätigkeit ist gut geeignet für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Die Arbeit lenkt ab und es gibt eine vorgegebene Tagesstruktur.





Manche Mitarbeiter haben mit zwei Stunden am Tag und einfacheren Tätigkeiten im Zuverdienst angefangen und arbeiten jetzt länger und haben anspruchsvollere Aufgaben. Es gibt auch Rentner, die noch in Teilzeit tätig sind. Es herrscht eine besondere Stimmung und ein sehr hoher Teamgeist.

Erfolgserlebnisse, wie z.B. die riesige Produktion für das Oktoberfest, schweißen zusammen. Manche Mitarbeiter arbeiten schon seit über 30 Jahren hier.

Im Biobereich gibt es kaum Mitbewerber. Die Gemüseverarbeitung hat einen sehr guten Ruf bei der Qualität der gelieferten Ware. Regenbogen Arbeit tritt dabei als Händler auf: Frisches Gemüse wird eingekauft, verarbeitet und wieder verkauft. Auftragsarbeit ist eher selten. Dabei wurde schon immer auch „krummes Gemüse“ verarbeitet, also Gemüse, das qualitativ einwandfrei, aber aufgrund von optischen Mängeln im Einzelhandel nicht mehr verkauft werden kann. Die einzige Konkurrenz kommt aus dem Bereich Tiefkühlware.



Das Kernprodukt sind Bio-Kartoffeln. Regenbogen Arbeit pflegt dafür langjährige persönliche Beziehungen zu Bauern aus der Region.

Die Gemüseverarbeitung ist das Aushängeschild von Regenbogen Arbeit. Es gibt was zu sehen und Gemüse ist positiv besetzt: Bio, gesund, nachhaltig und regional. Und es ist ein inklusiver Betrieb.



Foto: © Sabrina Wolf



Foto: © Michaela Silkinat

Tag der Inklusion im Wohnprojekt Unterschleißheim

TEXT VON MICHAELA SILKINAT

April 2024: die Tage zwischen dem 5. und 8. April waren sehr warm:
„Juliniveau“ titulierte das die tagesschau.de/wetter.

„Was würde uns am 4. April dieses Jahr wettermäßig erwarten?“ fragten wir uns – unter anderem -, als wir, die Redaktion des ReBoReportes die Einladung von Herrn Reinauer erhielten, uns im Wohnprojekt Unterschleißheim zum Tag der Inklusion den Bewohner:innen, Mitarbeitenden und Besuchenden vorzustellen.

Auch die folgenden Fragen stellten sich uns sofort und verlangten Klärung:

„Wer von uns hat Zeit und auch die Möglichkeit, an diesem Tag nach Unterschleißheim zu kommen? Mit wie vielen Besuchenden können wir rechnen? Wie können wir uns interessant präsentieren? Welche Materia-

lien müssen noch besorgt werden?“

Mitkommen konnten alle, außer Frau Koglauer: Ihr Anfahrtsweg war definitiv zu weit. Dafür lieferte sie uns ein tolles Mitmachprojekt:

Postkarten mit Collagen – Technik vor Ort herstellen. Das notwendige Material dafür wurde bestellt und erreichte uns rechtzeitig.

4. April 2025: Strahlender Sonnenschein! Mit vollgepacktem Fahrzeug, nicht nur der neuen Ausgabe des Regenbogen Reportes, auch mit den Ausgaben der letzten 20 Jahre, sowie Magazinen und Tageszeitungen, Farben, Stiften und Pin-

seln für unser Mitmachprojekt an Bord, kamen wir in USH an.

Sehr hilfsbereit unterstützten uns Mitarbeitende der Einrichtung und unser Platz, gleich vor dem Ausgang in den Garten, war toll: hell, viel Platz für uns und in allernächster Nähe zum Kaffee- und Kuchenausschank!

Der Himmel blau, die Tische im Garten mit regenbogenfarbenen Blumensträußen versehen, der Ausschank überdacht und - sehr wahrscheinlich von Malte, dem Hausmeister, - professionell gestaltet, die Mitarbeitenden, die Kuchen und Kaffee bereitstellten und auch das Getränkebuffet zügig bestückten, all das zeigte uns schon gleich von Anfang an eine hohe Willkommenskultur.

Nur noch 25 Minuten bis zum Beginn: Kaffee wäre jetzt zwar toll, aber zuerst muss unser Stand fertig aufgebaut sein...

Fertig!

5 Minuten vor dem Start und schon schauen die ersten Gäste interessiert ums Eck.

Frau Wolf und Frau Janni bearbeiten die ersten Vorzeigepostkarten, zwei Besuchende entdecken unser Kistchen mit den alten Ausgaben:

„Ach was, Max Mannheimer konnten Sie auch interviewen?“, „Wie vielfältig die Thementauswahl!“, „Schon seit 20 Jahren gibt es den Report?“

So einige der Kommentare.

Während ein Teil der Redaktion den Stand betreut, sind die anderen unterwegs, um sich das Haus und das heutige Angebot anzuschauen und um vielleicht auch ins Gespräch mit Bewohner:innen, Besucher:innen und Mitarbeiter:innen zu kommen.



Foto: © Sabrina Wolf

Was hatten sich die „Macher:Innen“ hier im Haus ins Zeug gelegt:

Im Keller gab es eine kleine Werkstatt, Ergotherapie: hier konnten Schlüsselanhänger gebastelt werden, im Garten konnte man sich nicht nur mit Kaffee, Kuchen und Kaltgetränken versorgen lassen, auch sportliche Betätigung am Kicker und Tischtennisplatte war möglich und wurde ausgiebig genutzt. In den oberen Stockwerken wurden Hot Dogs und Langos angeboten, in den lichtdurchfluteten Räumlichkeiten der Beschäftigungstherapie gab es Mitmachprojekte, die den Regenbogen in seiner bunten Vielfalt bei Regenbogen Wohnen aufzeigten.

Im 4.Stock gab es eine Disco und sensationelle Cocktails, die nicht nur auf Grund ihrer Farbgebung ein Genuss fürs Auge waren, auch geschmacklich waren sie schlichtweg top! Interessierte Besuchende konnten sich einer stündlich stattfindenden Führung durchs Haus anschließen,

und immer wieder bekamen auch wir zu Ohren, wie schön die Gestaltung der Einrichtung durch die bunten Bilder und den Pflanzen sei: „*Richtig heimelig*“ meinte eine Besucherin.

Zu unserer Fragestellung an die Bewohner:Innen des Wohnprojekts:

“Was gefällt Ihnen besonders an der Einrichtung“ kamen Antworten wie:

„Die sehr gute Betreuung“, „die Tagesstruktur“, „Die vielen Angebote der Tagesstruktur, wie Musik, Sport, Hauswirtschaft und Ausflüge“

„Hier im Ü60 Bereich: die Sanftheit und Freundlichkeit, mein Zimmer mit Terrasse zum Garten. Ich wünsche mir für immer hier zu bleiben.“

Die befragten Bewohner:Innen leben seit 4 bis 9 Jahren im Wohnprojekt USH.

Auch einige der Mitarbeitenden konnten wir mit unseren Fragebögen erreichen.



Zu „Was gefällt Ihnen an der Arbeit mit seelisch kranken Menschen besonders?“ erhielten wir Antworten wie z.B.:

„Kein Tag ist wie der Andere.

Viele abwechslungsreiche Aufgaben.“

„Die Menschen werden betreut und es ist immer jemand da für sie. Sie fühlen sich nicht alleine gelassen.“

„Da sind immer wieder kleine schöne Momente. Mit den Menschen, mit denen ich singe, musiziere oder Musik höre, entwickelt sich langsam ein Vertrauensverhältnis. Das kann man dann auch in der Musik hören.“

Und: „Obwohl es eine sehr anspruchsvolle Arbeit ist, finde ich die Arbeit mit seelisch erkrankten Menschen sehr erfüllend. Die schönen und besonderen Momente, in denen man merkt, dass es den Bewohnern ein bisschen besser geht, sind sehr motivierend. Die tieferen Gespräche, die sich ergeben, wenn die Bewohner sich öffnen und eine Vertrau-

ensbasis entsteht, sind einzigartig. Das alles motiviert mich.“

Wir erlebten einen sehr spannenden, sonnigen und atmosphärisch entspannten Tag in der mit vielfältigen Angeboten bestückten Regenbogen Wohnen Einrichtung in Unterschleißheim. Das sahen die zahlreichen, sehr interessierten Besuchenden, die teilweise sogar aus Wasserburg, Ebersberg und Landshut angereist waren, ganz bestimmt auch so.

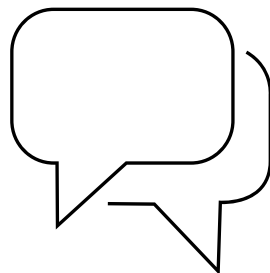
Unser Dank geht an die engagierten Mitarbeiter:innen, die uns mit Essen und vielen Informationen versorgten, die Bewohner:Innen, die bereitwillig unsere Fragebögen ausfüllten, und an die Leitung, die dem ReBoReport eine Plattform bot sich zu präsentieren.



Fotos: © Sabrina Wolf

INTERVIEW

mit Thomas Reinauer



DIE FRAGEN STELLTEN STEPHAN WIMMER UND SABRINA WOLF

Anmerkung: Das Interview wurde in der Tagesstätte Regenbogen geführt. Falls also gelegentlich von „hier“ gesprochen wird, bezieht sich das auf die Tagesstätte Regenbogen in München.

WAS HABEN SIE FÜR EINE AUSBILDUNG/STUDIUM?

Ich bin Dipl. Sozialpädagoge und habe Sozialpädagogik an der Hochschule München in Pasing studiert.

WIE LANGE ARBEITEN SIE SCHON INSGESAMT BEI REGENBOGEN WOHNEN?

Am 15.07.2025 wurden es 28 Jahre. Ich habe gleich nach dem Studium bei der Regenbogen Wohnen gGmbH angefangen. Auf den sozialen Bereich bin ich über den Zivildienst gekommen. Ich hatte bis zum Studium mit behinderten Kindern und Jugendlichen gearbeitet.

WIE SIND SIE ZU IHREM ERSTEN JOB BEI REGENBOGEN GEKOMMEN? WAS WAR DAS FÜR EIN JOB?

Ich habe mich bei Regenbogen initiativ beworben, da mir das Konzept sehr gut gefallen hat. Damals war Regenbogen noch ein kleiner Verein und hatte nur wenige Einrichtungen. In Siegsdorf im Landkreis Traunstein wurde eine neue sozialtherapeutische Einrichtung eröffnet.

Ich mochte das Konzept, daher habe ich mich für diese Einrichtung entschieden. Im Brandstetter Hof wurden leistungsberechtigte Personen im ländlichen Raum betreut. Es gab viele Tiere dort. Schafe, Ziegen, Gänse, Hühner, Enten, Pfauen, Katzen, sogar ein Esel und ein Pony wurden dort gehalten und von den Mitarbeiter:innen und Bewohner:innen gemeinsam versorgt. Die Nachfolgeeinrichtung ist heute die sozialtherapeutische Einrichtung in Ruhpolding.

WAS WAREN IHRE EINZELNEN STATIONEN BEI REGENBOGEN, WO HABEN SIE ÜBERALL GEARBEITET?

Von 1997-2002 habe ich am Brandstetter Hof gearbeitet.

Ab 2002 habe ich dann die Leitung des Kleinstheims in Garching übernommen. Da es sich um eine kleine Einrichtung handelt, habe ich dort neben meinen Aufgaben als Leitung auch in der Betreuung mitgearbeitet. Zusätzlich haben wir 2010 in Garching eine zweite Einrichtung eröffnet, eine Außenwohngruppe mit zehn leistungsberechtigten Personen.

2014 habe ich zusätzlich die Leitung der Tagesstätte übernommen, sowie die Infostelle Wohnnetz. Ab diesem Zeitpunkt war ich stundenweise in Garching und der Tagesstätte sowie in der Infostelle-Wohnnetz. Um diese vielen Bereiche gut leiten zu können, musste ich mich mehr aus der direkten Betreuungsarbeit zurückziehen. Im Verlauf der Umstrukturierung habe ich ab 2015 noch die Münchner Wohngemeinschaften und das Betreute Einzelwohnen übernommen. Ab diesem Zeitpunkt musste ich mich dann aus der Betreuung herausnehmen, da dies nicht mehr machbar war.

2021 wurde im Wohnprojekt Unterschleißheim eine neue Leitung gesucht. Die damalige Geschäftsführerin bat mich, die Leitung dort zu übernehmen. Für die Tagesstätte und die Wohngruppe in Garching war ich weiter verantwortlich, nur die Wohngemeinschaften, das Betreute Einzelwohnen und die Infostelle-Wohnnetz übergab ich an eine andere Leitung.

DAS SIND JA DANN SCHON VIELE AUFGABEN, UNTERSCHLEISSHEIM, TAGESSTÄTTE, GARCHING, DA KOMMT VIEL ZUSAMMEN. MUSS MAN DANN AUCH VIEL DELEGIEREN?

Man muss viel delegieren, man kann dann auch nicht mehr überall gleichzeitig sein. Das war mit den kleineren Einrichtungen noch anders, da war man auch noch mehr in der praktischen Arbeit. Die Umstellung ist mir schwergefallen, da ich die direkte Arbeit mit den Leistungsberechtigten Personen sehr gemocht habe. Man hat auch immer zu mir gesagt, als ich WG-Leitung war, ich solle doch lieber mein Büro in die

Geschäftsstelle verlagern, aber ich habe immer darauf bestanden, dass es in der Tagesstätte bleibt, um direkt vor Ort sein zu können. Aber mit Unterschleißheim ging das dann nicht mehr, in so einer großen Einrichtung muss dann einfach jemand vor Ort sein.

WORAUF LEGEN SIE BEI REGENBOWEN WOHNEN BESONDERS WERT?

Was mir wichtig ist, ist ein wertschätzender Umgang auf Augenhöhe, dass es zwar schon eine bestimmte Distanz gibt, aber dass ich jeden Menschen als gleichwertig ansehe und da kein Gefälle ist. Das ist mir sehr wichtig. Ein menschlicher Umgang sowie der gegenseitige Respekt. Außerdem ist es mir ein Anliegen, dass sich jede leistungsberechtigte Person fachlich gut unterstützt fühlt.

WELCHE UNTERSCHIEDE SEHEN SIE IN DER LEITUNG AMBULANTER UND STATIONÄRER EINRICHTUNGEN?

Das ist etwas schwierig, weil die Zuständigkeit da gemischt war. Ich habe parallel sowohl ambulante als auch stationäre Einrichtungen betreut. Der Unterschied liegt eher in der Struktur: Unterschleißheim ist eine große Einrichtung, ich bin dort viel vor Ort. Im Vergleich dazu gab es bei den WGs und beim BEW ganz viele kleine dezentrale Einrichtungen. Dort fanden zwar Besuche statt, aber man kann nicht über 14 Einrichtungen jeden Tag vor Ort besuchen. Das ist so der Unterschied, die Führung von Mitarbeiter*innen aus der Ferne.

SEIT WANN GIBT ES DIE EINRICHTUNG IN UNTERSCHLEISSHEIM?

Seit Ende September 2016 gibt es das Wohnprojekt in Unterschleißheim. Die Einrichtung wurde extra für Regenbogen gebaut. Es gab vorher das Haus Regenbogen in Haar. Das Haus war zwar sehr schön, ein Jugendstilhaus, aber es war nicht mehr zeitgemäß. Man hat einfach etwas Neues gebraucht und es sollte auch nicht mehr auf dem Krankenhausgelände sein. Dann hat sich Regenbogen entschlossen, ein neues Haus bauen zu lassen.

WAS GEFÄLLT IHNEN BESONDERS GUT IN DER EINRICHTUNG IN UNTERSCHLEISSHEIM?

Was ich vorhin schon angedeutet habe, dass es diese vielfältigen Angebote unter einem Dach gibt, dass man z.B., wenn man einen anderen Hilfebedarf hat, in der Einrichtung bleiben und in eine andere Wohnform wechseln kann. Was für mich auch schön ist, dass ich noch diesen direkten Kontakt zu den Leistungsberechtigten Personen habe. Manche kommen dann und klopfen einfach an meiner Bürotür, das mag ich gerne.

WELCHE BETREUUNGS- UND WOHNFORMEN GIBT ES?

In jedem Bereich gibt es ein eigenes und autarkes Team, es ist fast so, als wären mehrere Einrichtungen in einem Haus.

Im 4. und 5. Stock ist das Betreute Einzelwohnen. Dort leben insgesamt 15 Leistungsberechtigte Personen in eigenen Apartments. Die Leistungsberechtigten Personen werden nur noch wochentags für mehrere Stunden betreut. Die dortigen

leistungsberechtigten Personen nehmen auch nicht mehr an der Tagesstruktur im Haus teil und sollen möglichst außerhalb der Einrichtung eine Aufgabe wahrnehmen.

Im 3. Stock befindet sich eine besondere Wohnform, ein beschützter Bereich. Hier leben 13 Leistungsberechtigte Personen, die wegen einer Selbstgefährdung einen vom Gericht angeordneten Unterbringungsbeschluss haben. Die Menschen sind jetzt, sag ich mal, nicht ganz freiwillig da. Es wird mit der Bezugsperson und dem gesetzlichen Betreuer nochmals ausgemacht, wieviel Ausgang sie bekommen können und ob sie mit oder ohne Begleitung die Einrichtung verlassen.

Es ist dort das Ziel, sich so zu stabilisieren, dass sie keine beschützte Einrichtung mehr benötigen und beispielsweise in dem offenen Bereich unterkommen.

Im 1. und 2. Stock, im offenen Bereich, ebenfalls eine besondere Wohnform, gibt es auch wieder ein eigenes multiprofessionelles Team. Dort leben insgesamt 39 Leistungsberechtigte Personen, die einen umfassenden Hilfebedarf haben, da ist dann immer jemand rund um die Uhr anwesend. Viele kommen vielleicht mit der hauswirtschaftlichen Versorgung nicht zurecht oder sind vielleicht zeitweise ganz stabil, schaffen es aber nicht kontinuierlich.

Das Erdgeschoss ist im Grunde wie im 1. und 2. Stock, nur dass dort Leistungsberechtigte Personen ab 60 Jahren wohnen, die dann auch nicht unbedingt in ein Alten- oder Pflegeheim wollen, die noch rüstig sind, aber ebenfalls einen umfassenden Hilfebedarf haben. Insgesamt

leben dort 18 leistungsberechtigte Personen, die von einem eigenen multiprofessionellen Team betreut werden.

WELCHE ANGEBOTE GIBT ES FÜR DIE KLIENT*INNEN?

Im Haus gibt es ein eigenes Team für die Tagesstruktur. Die Mitarbeiter:innen der Tagesstruktur vernetzen sich mit den Bezugspersonen vom Betreuungsteam, die gemeinsam mit der leistungsberechtigten Person einen Hilfeplan mit Zielen und Maßnahmen erarbeiten. Es gibt z.B. Kochgruppen, kunsttherapeutische Angebote, Sprachangebote, um bspw. Englisch zu lernen, handwerkliche Aufgaben oder auch Gesprächsgruppen. Ausflüge und Aktivitäten außer Haus gehören auch dazu.

WELCHE AUFGABEN HABEN SIE IN UNTERSCHLEISSHEIM IM MOMENT?

Die Aufgaben sind sehr vielfältig. Ich muss schauen, dass die Qualitätsstandards eingehalten werden, ebenfalls muss man mit dem Kostenträger ausmachen, welche Leistung wir für Eingliederungshilfe anbieten. Die leistungsberechtigten Personen bekommen eine bestimmte Leistung, die müssen wir dann auch vorhalten und da muss ich gewährleisten, dass diese Leistungsvereinbarung eingehalten wird. Man muss den Dienstplan einhalten, dass immer jemand da ist, schauen, dass qualifiziertes Personal da ist, dass die Einrichtung in Schuss bleibt. Wir haben auch ein Leitbild bei Regenbogen, das ist mir wichtig, dass das eingehalten wird.

WAS IST DANN GENAU DIESES LEITBILD BEI REGENBOGEN, WAS BEINHALTET DAS GENAU?

Unser Auftrag, unsere Werte und Ziele.

Unser Auftrag ist es, Klient:innen eine größtmögliche Normalität im Alltag zu ermöglichen. So unterstützen wir sie in ihren Bemühungen, eine für sie erstrebenswerte Lebensqualität zu erreichen: Integration, Akzeptanz und Zufriedenheit sind quasi die Hauptziele.

Es gibt ebenfalls Führungsleitlinien, so ist es wichtig, dass diese auch gelebt werden, dass die Betreuung fachlich passt und die Qualität sich dort auch weiterentwickelt.

WIE VIELE KLIENT*INNEN FALLEN IN IHREN BEREICH?

Es sind in Unterschleißheim 85 leistungsberechtigte Personen, aufgeteilt in die genannten Bereiche.

In Garching sind es nochmal zehn leistungsberechtigte Personen. In der Tagesstätte sind es im Durchschnitt etwa 35 Besucher:innen, was 20 Plätzen entspricht.

WAS WÜRD DANN BEI DER TAGESSTÄTTE PASSIEREN, WENN MAN SIEHT, IM DURCHSCHNITT KOMMEN VIEL MEHR, WERDEN DANN PLÄTZE AUFGESTOCKT?

Dann könnte man an den Bezirk Oberbayern herantreten und sagen, könnten wir nicht 5 Plätze mehr haben? In München ist es eher so, dass es ein gesättigtes Angebot an Tagesstätten gibt. Auch weil momentan in der Politik die Haushaltslage angespannt ist, da wird eher versucht, Kosten einzusparen, als dass die Platzzahlen erhöht werden.

WAS MACHT IHNEN AM MEISTEN SPASS AN IHRER ARBEIT IN UNTERSCHLEISSHEIM?

Was mir Spaß macht, ist eine Herausforderung anzunehmen, viele unterschiedliche Einrichtungsarten zu leiten, das finde ich toll. Es wird nie langweilig. Dass ich noch direkten Kontakt zu den leistungsberechtigten Personen habe, das ist das Schöne.

WAS MÖGEN SIE NICHT SO GERNE AN IHREM JOB?

Schon primär nicht mehr überall so präsent zu sein und nicht immer für die Belange der leistungsberechtigten Personen und Mitarbeiter:innen Zeit zu haben, das fällt mir nicht leicht. Aber eigentlich gibt es wenig was mir einfällt, was mir nicht Spaß macht.

Ich glaube, was immer schwierig für mich ist, wenn jetzt z.B. einer leistungsberechtigten Person gekündigt werden muss, so was fällt mir sehr schwer. Weil ich schon immer schaue, das muss doch irgendwie gelingen, dass diejenige oder derjenige den richtigen Platz findet, oder dass wir es schaffen es hinzukriegen, dass jemand bleiben kann oder dass man das Richtige für die Person findet. Es ist sehr schwierig für mich, zu sagen, jetzt geht es aber doch nicht mehr. Das kommt zum Glück sehr selten vor.

Es ist auch nicht immer einfach, wenn sich eine so große Einrichtung mitten im Wohngebiet befindet. Nicht alle Menschen sind so tolerant, wenn da mal jemand rumschreit oder sich nicht so verhält, wie man sich vielleicht verhalten sollte oder es in der Gesellschaft erwartet wird. Es gibt dann Beschwerden von Nachbarn,

wo ich dann versuchen muss zu vermitteln. Das ist u.a. auch der Grund, warum wir den Tag der offenen Tür machen, dass die Nachbarn auch sehen können, das sind eigentlich auch ganz normale Menschen, die vielleicht irgendeine Erkrankung haben, aber deshalb sind das trotzdem alles Menschen, die das Recht haben, in die Gesellschaft integriert zu sein. Da rufen mich schon immer wieder mal Nachbarn an, die dann sagen, hier ist jetzt jemand 20mal die Straße mit einer Stange entlanggelaufen und ihre Ängste darüber äußern. Ich frage dann, ob die Person etwas gemacht hat und bekomme dann zur Antwort, „nein, man läuft einfach nicht 20mal mit einer Stange die Straße hin und her.“ Dann sage ich, „aber es ist ja auch nicht verboten.“ Viele Menschen haben dann doch Angst, weil sie es dann auch in den Medien hören, die Leute sind vielleicht gewalttätig, vielleicht werde ich jetzt noch abgestochen oder sonstiges. Aber es gibt natürlich auch Nachbarn, die einfach ihre Ruhe haben wollen, denen muss man auch irgendwie gerecht werden. Sie würden jetzt auch nicht in einer Wohnung wohnen wollen, wo ständig jemand klopft und hämmert. Das ist auch meine Aufgabe, dass man da versucht, nach beiden Seiten zu vermitteln.

WO SEHEN SIE DEFIZITE ODER VERBESSERUNGSPOTENTIAL IM UMGANG MIT PSYCHISCH ERKRANK- TEN MENSCHEN?

Ich glaube, was schon nochmal wichtig ist, manchmal hat man einfach nicht genügend Zeit für die Belange von einzelnen leistungsberechtigten Personen. Viele leistungsberechtigte Personen brauchen auch

einfach diese Zeit. Die können jetzt nicht so auf einen Schnipp stabil sein, es läuft leider nicht so.

Dass man sich auf die Stärken und Potentiale der einzelnen Menschen konzentriert und sich weniger auf die Barrieren und die krankhaften Anteile fokussiert. Dieses Einfühlungsvermögen, das ist etwas, das man nicht einfach so schnell in der Ausbildung oder in einer Fortbildung erlernen kann. Es gibt weiterhin Vorbehalte und Ängste im Umgang mit psychisch kranken Menschen, dass die evtl. gewalttätig und unberechenbar sind. Dabei sind diese Menschen auch nicht gewalttätiger als jemand anderes auch. Dieses Stigma finde ich sehr schade und ich würde behaupten, dass das inzwischen wieder zunimmt. Das bekomme ich dann auch immer mit, wenn sich z. B. Menschen beschweren, die dann sagen, ja warum ist die Person um 22 Uhr noch draußen, die gehört doch längst in ihr Zimmer. Aber es gibt leider vereinzelt Menschen, die die Vorstellung haben, warum wohnen diese Menschen überhaupt in Unterschleißheim mitten im Wohngebiet, die wären doch in der Klinik Haar besser aufgehoben, dann wären sie weggesperrt. Dann muss ich dann auch sagen, dann sind wir ja schon wieder in der Naziideologie, da hat man das gemacht. Da hat man Menschen, die nicht deren Ideologie entsprochen hatten, weggesperrt und letzten Endes auch umgebracht. Da ist auch inzwischen wieder so ein Egoismus in der Gesellschaft, dass jede oder jeder nur noch auf sich schaut. Da fehlt es an Toleranz gegenüber Menschen, die nicht wie die Mehrheitsgesellschaft funktionieren und die Menschlichkeit spielt auch keine Rolle mehr. Da sind

wir alle in der Verantwortung, dass die Gesellschaft nicht immer mehr nach rechts rückt. Manchmal fehlt aber einfach auch das Wissen, deswegen auch der Tag der offenen Tür, dass man vielleicht sieht, das sind ganz normale Menschen wie du und ich. Die haben einfach gewissen Hürden und Barrieren.

WAREN DENN DANN AUCH NACHBARN DA?

Es waren wenige Nachbarn da. Über einzelne freuten wir uns, aber gerade die, die sich immer beschwerten, kommen nicht. Die kommen nur, wenn es laut ist.

WAS GEFÄLLT IHNEN AN DER ARBEIT MIT PSYCHISCHEN ERKRANKTEN MENSCHEN BESONDERS?

Bei der Umsetzung der Teilhabe behilflich sein zu können, dass die leistungsberechtigten Personen möglichst wieder ein normales Leben führen können. Das ist auch ihr Recht. Manche brauchen dabei etwas mehr Unterstützung und Zeit, manche weniger.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR IHRE KLIENT:INNEN?

Dass sie ein selbstbestimmtes Leben führen können und zufrieden sind. Wenn die leistungsberechtigte Person zufrieden ist, dass sie in einer Einrichtung wie Unterschleißheim wohnen kann, warum soll sie dann da weg? Das ist auch wichtig für mich: Selbstbestimmung heißt nicht, dass man sich immer weiterentwickelt, sondern auch, dass man mit seiner/ihrer Lebensform glücklich ist. Es ist zwar das Ziel, dass man sich so stabilisiert, dass eine

Wiedereingliederungseinrichtung wie Unterschleißheim nicht mehr gebraucht wird, aber es ist dabei wichtig, dass es für den einzelnen Menschen passt.

PERSÖNLICHE FRAGEN

SEIT WANN HABEN SIE HUNDE?

Ich bin als Kind mit ganz vielen Tieren aufgewachsen. Das haben meine Eltern immer ermöglicht, dass wir Tiere haben konnten. Mit 7 Jahren zog unser erster Hund ein. Aber wir hatten ganz viele Tiere, wie beispielsweise Hühner, Enten, Katzen, Gänse und Kaninchen, usw. Ich bin sehr ländlich aufgewachsen, wenn man rausging, stand man gleich auf der Obstwiese.

KONNTEN SIE SIE SCHON IMMER MIT ZUR ARBEIT NEHMEN?

Ich habe erst geschaut, kann ich einen Hund mit zur Arbeit nehmen und habe ihn erst dann angeschafft. Ich hatte anfangs zwei Beagles und später Bedlington Terrier.

WAREN SIE DER ERSTE MITARBEITER, DER SEIN TIER MITBRACHTE?

Eigentlich war ich nicht der Erste. Damals als ich in Siegsdorf gearbeitet habe, hat es auch drei Hunde gegeben. In Garching hat auch eine Kollegin einen Hund, in Unterschleißheim war es eher so, dass dort keine Tiere waren.

WELCHE RÜCKMELDUNGEN ERHALTEN SIE VON BEWOHNER:INNEN UND KLIENT:INNEN ZU IHREN HUNDEN?

Eigentlich immer gute. Wir hatten früher jemanden im geschützten Bereich und

wenn der eine Krise hatte, hat er sich oft die Quinta geholt und dann hat die Krise oft von selber aufgehört. Dann habe ich zu Quinta gesagt, geh ins Zimmer mit ihm, da reicht manchmal die Nähe schon. Ein Hund kann auch viel Ruhe erzeugen, wenn jemand sehr angespannt ist.

IN DER TAGESSTÄTTE HATTEN SIE ALS LEITUNG JA AUCH AKTIV IM TAGESGESCHEHEN MITGEARBEITET (GROSSARTIG GEKOCHT, WIE ICH HÖRTE). FEHLT IHNEN DIE AKTIVE MITARBEIT MANCHMAL?

Das habe ich ja vorhin eigentlich schon gesagt, dass mir das fehlt, weil ich auch lange in der Betreuungsarbeit gearbeitet habe. Das fehlt mir sehr. Ich habe auch gekocht und das habe ich auch immer gerne gemacht, das macht mir Spaß. Nur ist das leider zeitlich nicht mehr möglich. Aber ich sehe ja, das machen ja dann andere für mich und das ist ja auch schön.

WÜRDEN SIE UNS NOCH IHRE HOBBYS VERRATEN?

Da kommen natürlich als erstes die Hunde. Ich bin auch gerne zu Hundeaussstellungen gegangen, damit musste ich jetzt letztes Jahr aufhören, weil es der Quinta gesundheitlich nicht mehr so gut geht. Quinta hat auch bei Wettbewerben teilgenommen und ganz viele Champion-Titel erhalten. Da bin ich eigentlich auch in ganz Europa rumgefahren. Wir waren in San Marino, Slowenien, in Österreich und der Schweiz, in England bei Crufts auf der größten Hundeaussstellung der Welt waren wir zweimal.

Weiterhin gehe ich gerne mit den drei Hunden raus in die Natur. Meistens sind sie eigentlich immer und überall dabei.

Ich reise auch gerne, meistens auch mit den Hunden. Wenn ich aber in den USA oder in Israel unterwegs bin, wo ich kürzlich war, da geht das dann nicht, den Hunden das anzutun, dass sie da ins Flugzeug müssen. Aber ich schaue schon meistens, dass ich die Urlaube so mache, dass sie dann mitkönnen. Im Juni war ich in Litauen und Polen, da durften sie mitkommen.

Ich interessiere mich auch für Genealogie und ich mache Familienforschung. Ich gehe gerne in Archive und gucke, was war da so in all den Jahren familiengeschichtlich oder ortsgeschichtlich gesehen. Da kann man auch ganz viele spannende Sachen finden und für die Zukunft lernen. Ich besuche die Orte dann auch, so reise ich jetzt nach Polen und ins Baltikum.

Gerne koche ich auch zu Hause und liebe die Gartenarbeit.



Foto: © Sabrina Wolf



Foto: © Natalie Janni



Foto: © Gerd Altmann/Pixabay

Pro und Contra von Künstlicher Intelligenz

VON GERT STOCKER

Die Künstliche Intelligenz (abgekürzt KI) entwickelt sich mit rasendem Tempo weiter. Ich habe schon mehrmals im Regenbogen Report darüber berichtet.

In der Medizin

Mit Chirurgie-Robotern lassen sich schwierige Operationen mit ungeheurer Präzision durchführen. Diese sind hand-gesteuert und KI-unterstützt.

Im Universitätsklinikum Hamburg werden seit vielen Jahren alle anfallenden Daten digital erfasst. Die Daten jeder Messung, jeder Untersuchung, jedes Medikament werden in ein Tablet eingegeben und über ein Netzwerk verteilt. Die Erstellung eines

Arztberichts bei der Entlassung aus dem Krankenhaus ist normalerweise aufwändig – Sie mussten als Patient vielleicht auch schon einmal lange warten, bis dieser Bericht fertiggestellt war.

Eine KI fasst nun im Uni-Klinikum Hamburg alle wichtigen Daten zusammen und erstellt daraus den Entlassungsbericht in kurzer Zeit – eine enorme Zeitersparnis für das zuständige Personal.

Deep Fake-Anrufe

Stellen Sie sich vor, Sie erhalten von Ihrem Enkel einen Anruf: „Hallo Opa, ich habe mit dem Auto einen Mann überfahren. Jetzt brauche ich 5000,- Euro, damit ich nicht eingesperrt werde.“ Dann rufen Sie bitte Ihrem Enkel sofort zurück! Auch wenn Sie die Stimme wiedererkennen. Es könnte nämlich sein, dass der Anruf gar nicht von Ihrem Enkel ist!

Vielleicht hat Ihr Enkel in den sozialen Medien einmal gesprochen, etwa in Facebook, Instagram oder TikTok. Es gibt KI-Programme, mit denen es ein Leichtes ist, daraus die Stimme Ihres Enkels zu extrahieren und diese Stimme dann scheinbar einen beliebigen Text sagen zu lassen! Also ist der Anruf vielleicht gefälscht – bitte zuerst zurückrufen!

In der Landwirtschaft

Es gibt Sensoren, die mittels KI-Software ermitteln können, ob eine Pflanze noch Dünger benötigt. Außerdem besteht die Möglichkeit, mittels KI einen Traktor automatisch eine ganze Ackerfläche befahren zu lassen, um etwa zu mähen oder den Düngerbedarf an verschiedenen Stellen herauszubekommen.

Gesichtserkennung

Es folgen Zitate aus dem sehr empfehlenswerten Buch „Die KI war's!“ von Katharina Zweig.

„Beim iPhone gibt es beispielsweise die sogenannte Face ID. Dabei wird das Gesicht der Besitzerin gescannt und die dabei entstehende Sequenz von Zahlen

auf dem Gerät gespeichert. Nimmt man das gesperrte iPhone in die Hand, wird die Kamera aktiviert und das Gesicht in der Kamera gescannt. Dann erfolgt der Ähnlichkeitsvergleich anhand eines dafür festgelegten Maßes und das iPhone wird entsperrt, wenn der Wert über einem Schwellwert liegt.“

„Apple schätzt für Face ID die Wahrscheinlichkeit, dass eine fremde Person ein iPhone entsperren kann, auf 1 : 1 000 000. Das heißt, dass Apple davon ausgeht, dass es weltweit pro Person ungefähr 8000 Menschen gibt, deren Gesicht für die Maschine hinreichend ähnlich ist, um mein Telefon aufzusperren.“

Zusammenfassung von Dokumenten

In einer TV-Sendung wurde eine Politikerin begleitet. Sie zeigte vor, welche Dokumente in einer Sitzung besprochen werden – es waren etwa 20! Es ist zu wenig Zeit, um alle diese Dokumente vollständig durchzulesen. Daher wird eine KI eingesetzt, die automatisch eine Zusammenfassung jedes Dokuments erstellt! Die Politikerin muss sich dann nur noch mit diesen Zusammenfassungen beschäftigen.

Deep Fake-Pornos

Ebenfalls in einer TV-Sendung wurde folgender Fall gezeigt: Eine junge Frau aus den USA bekam plötzlich sexistische E-Mails – „Du Schlampe!“, „Ich will mit dir schlafen.“, „Man sollte dich vergewaltigen.“ Männer läuteten an ihrer Haustüre, die eindeutige Absichten hatten.

Es stellte sich heraus, dass ein Porno ins Internet gestellt wurde, bei dem mit Hilfe einer KI-Software ihr Gesicht verwendet wurde. So glaubt man, wenn man das Video sieht, dass sie eine Pornodarstellerin ist! Nicht nur dies, sondern – wieder mit einer KI – es wurde dabei ihr Name angegeben, ihre Adresse und ihre e-Mail-Adresse!

Übersetzung

Wieder in einer TV-Sendung wurde ChatGPT in arabischer Sprache gebeten, einen Witz in deutscher Sprache wiederzugeben. Der so entstandene Witz wurde als schlecht kritisiert und es wurde um einen lustigeren Witz gebeten. Mit Erfolg!

Fehlerhaftes Zusammenführen von Daten aus verschiedenen Datenquellen

In einer TV-Sendung wurde der Fall eines Journalisten beschrieben, der sehr viel über Gerichtsprozesse schrieb. Als er in einem KI-Programm seinen Namen eingab, wurde er als Vergewaltiger bezeichnet, der eine Gefängnisstrafe abgesessen hatte! Die Software hatte also den Autor mit einem Täter verwechselt. Das Programm gab aber auch noch seine Wohnadresse aus!

Nvidia

Moderne Computerbildschirme zeigen viele Millionen Pixel an. Moderne Grafikkarten führen sehr komplizierte Berechnungen für jedes einzelne Pixel extrem schnell durch. Nvidia beherrscht zu 80 % den Weltmarkt an Grafikkarten. Da auch KI komplizierte Berechnungen benötigt, profitiert Nvidia vom Boom der Künstli-

chen Intelligenz. Zeitweise war Nvidia sogar das wertvollste börsennotierte Unternehmen der Welt!

Bilderzeugung

Mit der Eingabe „Erzeuge ein Bild einer Perserkatze auf dem Mond“ kann mit passender KI-Software künstlich ein Bild erzeugt werden, das keine Realität wiedergibt. Berühmt wurde etwa ein Bild von Papst Franziskus in einem weißen Daunenmantel.

In der c't Heft 17 des Jahres 2023 wird in einem Artikel über Bilderzeugung mit der Software Midjourney 8 folgende Eingabe (ein so genannter Prompt) verwendet:

„a women in a red dress, standing at the beach, looking at the sea, tropical island in the background, shot with Canon EOS 50 Mark IV camera with a Canon EF 85mm f/1.2L II USM lens, on Kodak Gold 200, natural lighting, 4k, fine grain, in the style of Annie Leibovitz, capturing the warmth and tenderness“

Wie kann man nun die Verwendung von solchen Eingaben üben? Midjourney 8 liefert dafür eine elegante Lösung: Man kann ein beliebiges Bild hochladen und mit dem Befehl /describe vier Prompts zu diesem Bild erzeugen. Eine gute Möglichkeit, um ein Gefühl für Prompts zu bekommen.

Bildanalyse in der Medizin

Bei medizinischen Bildern können kleinste Abweichungen vom Üblichen auf eine Krebserkrankung hindeuten. Bildanalysen mit KI können solche Unterschiede besonders gut erkennen und hervorheben.

Natürlich müssen die Ergebnisse dann von Ärzten noch beurteilt werden.

Bildanalyse bei der hessischen Polizei

Die Tagesschau vom 20.11.2024 berichtete über den Einsatz von KI bei der hessischen Polizei: Hunderte Rechner und Datenträger, alles Beweismittel aus dem Bereich Kinderpornografie. Dies ergibt enorme Datenmengen, die von einer KI-Software gesichtet werden und damit der Polizei viel Zeit erspart.

Gefühlserkennung

Es gibt KI-Software, die den Inhalt von e-Mails auf Gefühle des Absenders untersucht. Etwa, ob der Verfasser der e-Mail positiv, neutral oder negativ gestimmt war. Natürlich gibt es hier auch Fehler. Sie kennen dies vielleicht von Ihrem Spam-Ordner, in den auch ganz normale Mails kommen können, nicht nur Spam.

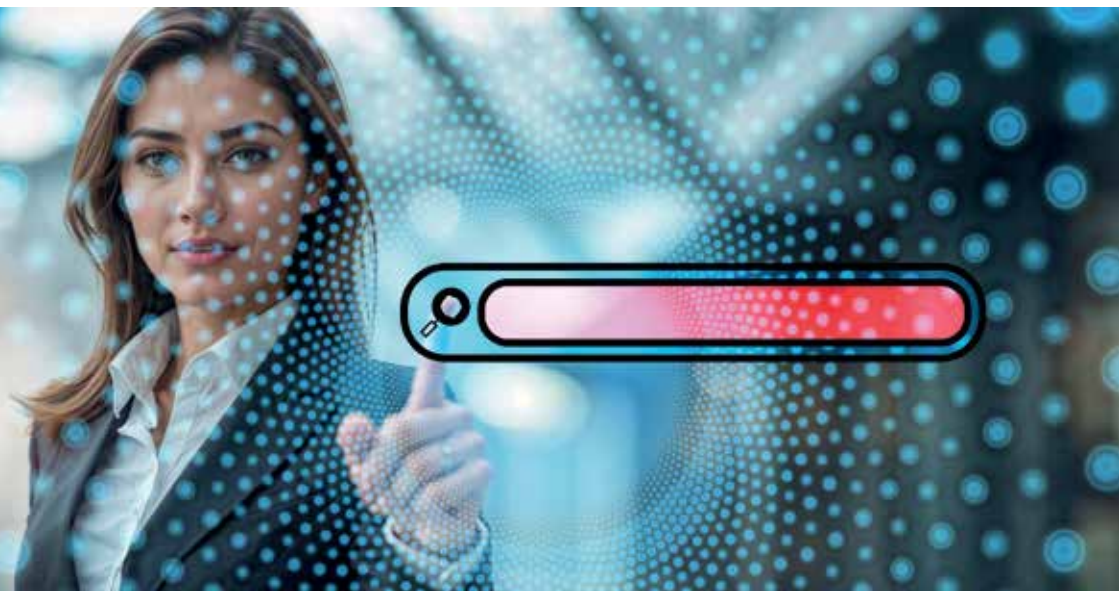
Politiker-Werbung

In Indien, einem Land mit einer Milliarde von Wahlberechtigten, fanden 2024 Wahlen statt. Es gibt in diesem Land viele gängige Sprachen. Ministerpräsident Modi ließ ein Wahlvideo erstellen, in dem er mit seiner Muttersprache sprach. Mittels KI wurde dieses Video in viele Sprachen übersetzt. Es sah so aus, als ob er selbst in jeder dieser Sprachen sprechen würde.

Quellen:

Katharina Zweig: Die KI war's! - Von absurd bis tödlich:
Die Tücken der künstlichen Intelligenz c't Heft 17 des Jahres 2023
Tagesschau vom 20.11.2024

Foto: © Gerd Altmann/Pixabay



Redaktionsteam stellt sich vor

BILDER VON MAYLEA KOGLAUER



Stephan Wimmer

Ich heiße Stephan und bin seit etwa 7 Jahren Teil des Regenbogen-Report-Teams.

Das Thema *“Farben“* wurde bei einem unserer letzten Redaktionstreffen geboren. Schnell waren dann unsere Lieblingsfarben und - über Umwege - unsere Lieblingstiere Teil des Gesprächs. Und da wir schon seit geraumer Zeit vor hatten, uns bei unseren Lesern persönlich vorzustellen, haben wir diese beiden Inhalte kurzerhand verbunden. Und so stellen wir uns jetzt also als Farbtiere vor.

Vieles an Tieren ist es in meinen Augen wert, sich mit ihnen zu beschäftigen: Die Frage beispielsweise, ob und wie Tiere Emotionen wie Wut, Trauer, Freude und Traurigkeit empfinden und die daraus resultierende Debatte, welche Rechte Tieren nicht nur deshalb zustehen sollten.

Oder wie bspw. Hunde, Delfine oder Katzen Probleme lösen und dabei kreativ und erfinderisch sind.

Die Forschung dazu befindet sich im Vergleich zu anderen Wissenschaftsbereichen noch in den Anfängen, wird dabei aber zunehmend feinsinniger.

Mich persönlich faszinieren besonders Affen. Ihr Sozialverhalten, ihr strategisches Vermögen oder das was man bei ihnen im weiteren Sinne als Sprache auslegen kann, ist dabei ein Aspekt. Ein anderer ist, dass ich mich ihnen auf irgendeine Art und Weise nah verbunden fühle. Eine gewisse Form der Ähnlichkeit zu uns Menschen ist von Natur aus gegeben. Was mich vermutlich aber am stärksten bindet, ist ihr Humor, ihr Getobe, ihre Verspieltheit und ihr Sinn für Schabernack. Klar, an diesen Zuschreibungen hängen eine Menge Spielräume der Interpretation, aber diese Lesart gestatte ich mir relativ unbewiesen und verlasse mich dabei auf deren und meine Empathie.

Als Farbe habe ich Grün gewählt. Nicht unbedingt, weil mir Grün, isoliert betrachtet, am meisten zusagt. Es ist vielmehr die Farbe, die mich in Verbindung mit anderen starken Farben am häufigsten beschäftigt, vor allem in der abstrakten und expressionistischen Malerei. Dort besänftigt Grün, bewahrt Motive vor dem Chaos oder Aus-

einanderfallen und unterstützt andere Farben dabei zu einer gewissen Ruhe und Harmonie zu finden. Vielleicht ist diese Wirkung einfach der von jeher prägenden Natur geschuldet, wir verbinden damit oft positive Attribute wie Anfang, Hoffnung, Kreativität und eben Ausgeglichenheit und Ruhe. Es ist nicht so, dass mir ausschließlich Bilder zusagen, die grüne Farbelemente enthalten, aber oft sind es einfach die, die mich am stärksten bewegen.



Michaela Silkinat

Mein Name ist Michaela Silkinat und ich bin seit 2008 beim "Regenbogen".

Angefangen bei Regenbogen Arbeit, kam ich 2010 als Nachfolgerin von Ulrike Wachter zum Regenbogen Report. Damals gehörte der Regenbogen Report wie der Regenbogen Fußball Club und das Kleine Theater Haar zum Bereich Regenbogen Kultur.

Das Kleine Theater wurde abgegeben, der Fußballclub auch wegen fehlender Nachfolger aufgegeben.

Hurra, uns gibt es noch!

Der Regenbogen Report wanderte vom Bereich Kultur zur Stiftung, zunächst unter der Ägide der Geschäftsführung Regenbogen Wohnen, die auch die Geschäftsführung zur Stiftung inne hatte, weiter zur Geschäftsleitung Regenbogen Arbeit, die jetzt auch Stiftungsleitung ist.

Jetzt aber wieder zurück zu meinem Steckbrief: Natürlich habe ich auch Hobbys wie Lesen, Reisen und dabei Eindrücke sammeln und Natur erleben, Musik, den Garten, weil in steiler Hanglage, mal mit mehr, mal mit weniger Erfolg bearbeiten, ...

Die Aufgabe, für den Steckbrief ein Tier und eine Farbe auszusuchen, fiel mir nicht leicht, weil ich alle Tiere - jedes auf seine Art - faszinierend finde.

Erst als Frau Koglauer, nicht nur in Bezug auf Schmetterlinge ein "Wissensdino", von Schmetterlingen erzählte, die nicht riechen, aber gut hören können, hatte ich 'mein Tier' gefunden.

"Passt", dachte ich. "Seit meiner ersten Corona-Erkrankung kann ich nicht mehr riechen, Zuhören aber immer noch ..."

Also ein Schmetterling! Laut Chaostheorie kann sein Flügelschlag in Brasilien einen Tornado in Texas auslösen – mich beeindruckt der Gedanke, dass bereits kleine Veränderungen der Ausgangsbedingungen zu nicht vorhersehbaren Auswirkungen führen können, und mir gefällt, dass der Schmetterling in der griechischen Mythologie mit der Göttin Psyche assoziiert wird, die die menschliche Seele repräsentiert....

Die nächste Herausforderung: die Lieblingsfarbe benennen:

Ich wählte Türkisblau, weil mir die Klarheit dieser Farbe so gut gefällt. In der Natur kommt diese Farbe nur sehr selten vor, doch den türkisfarbenen Falter mit seinen leuchtenden Flügeln gibt es wirklich: Morphofalter oder Himmelsfalter wird er genannt.

Das Türkisblau seiner Flügel entsteht nicht durch Pigmente, sondern durch Lichtbrechung auf den tannenbaumartig aufgebauten Flügelschuppen.

Bedroht wird diese Schmetterlingsart durch die Bejagung von Sammlern und den Verlust ihres Lebensraumes: manches Mal verhalten wir Menschen uns leider schlimmer als ein Raubtier, dessen Handeln existenzielle Gründe hat und meines Wissens nicht durch Neid und Gier motiviert wird.



Natalie Janni

Ich habe die Farbe Lila gewählt, weil der Flieger wie ich, Natalie Janni, schwingt und blüht, das bedeutet den Luxus des Seins zu leben, um die Transformation der Erde zu beginnen zu können.

Der lila Elefant unterstreicht meine Liebe zur Natur und den Tieren. Um mich genauer vorzustellen: 41 Jahre, wohnhaft in Unterschleißheim seit 2021, im Haus Regenbogen, mit vielen wundervollen Aufgaben, wie Frauenbeauftragte, Fotoarbeiten und Einbringen in das Team, auch der Tagesstruktur, und tolle Gespräche mit meinen Mitbewohnern. Ich habe meinen Frieden gefunden. Es ist mir eine Ehre, beim Regenbogen Report mitwirken zu dürfen.

Mit Maylea und mir als Neuzugang, und dem schon bestehenden Team. Ein großer Dank an Frau Silkinat.

Anbei noch eine kleine Poesie von mir:

*ich bin ich und daraus wurde ein Wicht!
Ist das Wirklichkeit? Aus dem Ich heraus
entstand eine Maus, ohne Laus. Mein
Wicht geht ins Mause-Licht. Ohne mich?
Ins helle Licht? Das ist der Wicht-el.
Bindestrich Elfe...*

merci von Natalie





Rita Bwedani

Ich heiße Rita Bwedani und arbeite seit Anfang des Jahres als Kunsttherapeutin bei Regenbogen Wohnen, sowohl in einer Wohneinrichtung als auch in der Tagesstätte. Eher zufällig bin ich über eine etwas ältere Ausgabe des Regenbogen Reports gestolpert. Neugierig begann ich darin zu blättern – und ehe ich mich versah, hatte ich schon mehrere Ausgaben in der Hand.

Der Gedanke, dass wir wie Spinnen ständig neue Informationen sammeln und sie zu einem feinen Netzwerk aus Ideen, Eindrücken und Perspektiven verweben, fasziniert mich. Wie Spinnen mit viel Geduld und Präzision ihr Netz aus den kleinsten Fäden bauen, so formen auch wir mit jeder neuen Erfahrung, jedem Gespräch und jedem Gedanken unser inneres Netz. Unsere Weltbilder wachsen, verändern sich, verweben sich neu – ganz leise, aber kraftvoll.

Umso schöner war es, als sich plötzlich ein neuer Faden in meinem persönlichen Spinnennetz ergab: die Einladung, beim Regenbogen Report mitzuwirken zu dürfen.



Thomas Riek

Mein Name ist Thomas Riek und ich bin 52 Jahre alt. Von Beruf bin ich Diplom-Informatiker. Nach dem Studium habe ich ca. 16 Jahre als Software-Entwickler und IT-Berater gearbeitet.

Ich besuche die Tagesstätte von Regenbogen Wohnen seit meinem letzten Klinikaufenthalt vor acht Jahren. Über die Tagesstätte bin ich zur Redaktion des Regenbogen Reports gestoßen, der ich seit ungefähr sieben Jahren angehöre. Wir haben regelmäßige Treffen, in denen wir über die Gestaltung des Hefts sprechen und schreiben auch Artikel über die verschiedensten Themen.

Meine Hobbies sind Videospiele (hauptsächlich „Zelda – Tears of the Kingdom“), Wizard und Skat spielen, Radfahren, Backen, Serien schauen (Lieblingsserien: „The Big Bang Theorie“, „Game of Thrones“ oder „Breaking Bad“) und Segeln.

Warum habe ich mir den Pandabären ausgesucht? Pandabären gelten als sanft, friedlich und etwas übergewichtig, ich denke, das passt ganz gut. :) Pandabären sind – neben Klaviertasten, Schachfiguren, Zebras und Oreo-Keks – schwarz-weiß. Schwarz-weiß ist eine Farbkombination, die ich gerne mag. Es gibt sie in Kunst,

Design und Fotografie und gefällt mir wegen ihres starken Kontrasts. Leider steht es auch für Schwarz-Weiß-Denken, welches sich in unserer Gesellschaft in den letzten Jahren immer stärker verbreitet. Die Gesellschaft spaltet sich – gerade bei politischen Themen. Es gibt nur noch zwei Pole und wenig Abstufungen mehr. Maß und Mitte gehen immer weiter verloren. Eine gruselige Entwicklung, die hoffentlich noch eingefangen werden kann.



Sabrina Wolf

Hallo, mein Name ist Sabrina Wolf, ich bin 28 Jahre alt und seit 2022 Teil des Regenbogen Reports. Meine große Leidenschaft gilt dem Theater: Deshalb habe ich an der LMU Theaterwissenschaft im Hauptfach sowie Kunst und Musik im Nebenfach studiert und 2024 meinen Bachelor of Arts abgeschlossen.

Ein weiteres Thema, das mir sehr am Herzen liegt, ist der Feminismus. Während meiner Studienzeit begann ich, mich intensiver damit auseinanderzusetzen. Ich las zahlreiche Bücher zu diesem Thema und wirkte später auch bei dem feministischen Theaterstück „Mia Filia“ mit, das eine Kommilitonin von mir geschrieben hat. Aus diesem Grund habe ich die Farbe

Pink ausgewählt. Für viele Menschen sind Pink und Rosa klassische „Mädchenfarben“. Fragt man Jungen, ob sie ein rosafarbenes T-Shirt tragen möchten, lehnen die meisten dies ab, da die Farbe stark mit Weiblichkeit und Femininität assoziiert wird. Mädchen hingegen tragen gern Farben, die traditionell als „männlich“ gelten – denn daran ist gesellschaftlich nichts Negatives geknüpft. Dabei ist die Zuordnung von Blau zu Jungen und Rosa zu Mädchen noch gar nicht so alt.

Erst seit etwa hundert Jahren gilt Blau als „männliche“ und Rosa als „weibliche“ Farbe. Früher stand Rot – Symbol für Stärke, Dominanz und Männlichkeit – für Männer. Rosa, als kleines Rot, war die Farbe für Jungen. Mädchen hingegen kleidete man bevorzugt in Himmelblau, da diese Farbe Reinheit symbolisierte und als die Farbe des Gewandes der heiligen Jungfrau Maria galt. Erst in den 1940er und 1950er Jahren verfestigte sich die heutige Farbzuschreibung – sichtbar etwa an der ersten Barbiepuppe, die 1959 auf den Markt kam und die Farben Pink und Rosa stark prägte. Ich selbst wollte als Grundschülerin weder Pink noch Rosa tragen und hätte auf keinen Fall Ballett getanzt oder ein rosafarbenes Tutu getragen. Diese Dinge galten als „typisch Mädchen“ – und damit als uncool. Genau hier liegt das Problem: Farben, die mit Weiblichkeit assoziiert werden, sind oft noch immer negativ konnotiert. Frauen, die im Beruf Pink- oder Rosatöne tragen, werden in konservativen Branchen wie Jura, Finanzen oder Technik häufig als weniger durchsetzungsfähig und weniger kompetent eingeschätzt. Studien zeigen, dass dunkle Kleidung im Beruf oft als Zeichen von

Kompetenz und Autorität wahrgenommen wird. Feministische Bewegungen nutzen heute bewusst die Farbe Pink als politischen Akt: Sie wollen zeigen, dass Weiblichkeit und Stärke kein Widerspruch sind. Pink wird zur neuen Farbe der Stärke: Sanftheit wird nicht länger als Schwäche interpretiert. Eigenschaften oder Symbole, die gesellschaftlich mit dem weiblichen Geschlecht verbunden sind, sollen nicht länger abgewertet werden.

Ein schönes Beispiel dafür war der Barbie-Film, der 2023 in die Kinos kam: Massen von Menschen erschienen in pinker und rosafarbener Kleidung. Auch der Hype um Taylor Swift und ihre Fans – die „Swifties“ – zeigt diese Bewegung: Zahlreiche Mädchen und Frauen tragen bunte, glitzernde Outfits und bekennen Farbe. Und doch gibt es immer noch Menschen, die sich darüber lustig machen. Aber warum? Haben die Swifties jemandem etwas getan? Im Gegenteil: Auf Taylor-Swift-Konzerten herrscht eine sehr harmonische Atmosphäre. Diese Orte haben sich als Safe Spaces für Frauen und Mädchen etabliert. Die Antwort auf die Abwertung liegt in der internalisierten Misogynie. Swifties werden nicht ernst genommen, weil sie bunt, pink und glitzernd auftreten. Sie gelten als oberflächlich und lächerlich, während männlich dominierte Fankulturen wie Rock- oder Rap-Communities oder auch Fußballfans gesellschaftlich deutlich mehr Anerkennung genießen. Die Swifties werden für ihre äußeren Ausdrucksformen – für Pink, für Glitzer – abgewertet. Farben und Stile, die in unserer Gesellschaft als typisch „weiblich“ gelten, werden oft als naiv, kindlich oder unseriös abgestempelt. Diese Abwertung zeigt, wie tief internali-

sierte Misogynie in unserem Alltag verwurzelt ist. Tara-Louise Wittwer schreibt in ihrem Buch Dramaqueen: „Indem ich das gemacht habe (die kategorische Ablehnung der Farbe Pink), habe ich meine internalisierte Misogynie nur weiter befeuert und mich gegen etwas gewehrt, das mir von der Gesellschaft anerzogen wurde, und die patriarchale Vorstellung unterstützt, dass eine Farbe über mich als Person bestimmt und mich automatisch dümmlicher und naiver macht.“

Das soll nicht bedeuten, dass jetzt alle Mädchen und Frauen Rosa und Pink tragen sollen und Jungen und Männer Blau also stereotype Geschlechtermerkmale nochmal verstärkt werden. Das soll nur heißen, dass jede und jeder die Farben tragen sollte die ihr und ihm gefallen ohne dafür diskriminiert zu werden. Und es soll aufzeigen, wie sehr sich die Wahrnehmung einer Person, aufgrund der Farbe die sie trägt unser Bild beeinflussen kann. Denn wir alle, ob wir es wollen oder nicht, haben durch patriarchale Strukturen misogynen Denken verinnerlicht.

Quellen

<https://digital-campus.hs-mittweida.de/2024/07/internalisierte-misogynie-der-hass-gegen-das-eigene-geschlecht/>

Tara-Louise Wittwer Dramaqueen: Frauen zwischen Beurteilung und Verurteilung

Misogynie kommt aus dem Griechischen und setzt sich zusammen aus den Begriffen „miso“ (Hass) und „gyne“ (Frau)



Gitta Drechsler

Ich heiße Gitta Drechsler, bin Sozialpädagogin und arbeite seit zehn Jahren bei Regenbogen Wohnen im Betreuten Wohnen und als stellvertretende Leitung in der Tagesstätte. Im Laufe dieser Jahre durfte ich viele tolle Menschen kennenlernen und wertvolle Begegnungen machen.

Ich mag Giraffen. Es wird gesagt, sie seien die Tiere mit dem größten Herzen. Auch stelle ich mir vor, dass sie durch ihre Körpergröße viel von der Welt sehen und ganz andere Perspektiven haben als wir "kleinen" Menschen. Das mag ich auch am Schreiben, Dinge aus unterschiedlichen Perspektiven zu beleuchten. Im Studium hatte ich ein Seminar zu journalistischen Schreiben, was sehr spannend war. Als Tutorin habe ich im Schreibunterstützungszentrum meiner Hochschule gearbeitet und Studierenden bei Fragen rund um Hausarbeiten geholfen. Dabei stand immer im Fokus, die Fähigkeiten, die sie in sich haben, zu fördern und sie zu ermutigen, ihren eigenen Schreibstil zu entwickeln. In der Tagesstätte habe ich zusammen mit mehreren Besucher:innen auch schon mal eine kleine Tagesstättenzeitung herausgebracht, die in Format, Inhalt und Auflage jedoch nicht mit dem Regenbogen Report zu vergleichen ist.

Ich freue mich daher auf der einen Seite sehr, wenn ich zukünftig auch beim Regenbogen Report mitwirken kann und

meine Leidenschaft für das Schreiben wieder mehr in meine Arbeit einbringen kann. Gleichzeitig ist mein Giraffinnen-Herz aber auch wehmütig, mich von meiner sehr geschätzten Kollegin Michaela Silkinat verabschieden zu müssen, und hofft auf ein Wiedersehen bei der einen oder anderen Gelegenheit.



Maylea Koglauer

Hallo, mein Name ist Maylea Koglauer. Zusammen mit Natalie Janni bin ich das neueste Mitglied beim Regenbogenreport. Ich bin genau zum richtigen Zeitpunkt beigetreten – nämlich zum ersten Planungstreffen des nun veröffentlichten Reports.

Ich bin 20 Jahre alt und möchte bald eine Ausbildung beginnen. Allerdings bin ich mir noch nicht sicher, in welchem Bereich. Auf jeden Fall muss mich mein späterer Beruf fordern, und ich möchte mein Potenzial so weit wie möglich ausschöpfen.

Ich bin ein sehr kreativer Mensch, was ich durch zeichnen, malen, schreiben und modellieren auslebe.

Mit Logik und Verstand löse ich gerne Probleme. Ich beschäftige mich leidenschaftlich mit komplexen und spannenden Gedankengängen – was sich auch in meiner Interpretation von „Kontrast und Synergien“ widerspiegelt. Es ist nur ein Ansatz, aber ich denke, er zeigt am besten, was mir Spaß macht, sowie die wesentlichen Eigenschaften, die mich besonders auszeichnen.

Kontrast und Synergien

Grundsätzlich kann man sagen, dass sich alles miteinander vergleichen lässt. Wenn man dies tut, findet man unweigerlich mindestens einen Unterschied und eine Gemeinsamkeit – zumindest bei Dingen, die in der Realität existieren. Doch was passiert, wenn man daraus ein Gedankenexperiment macht?

Angenommen, es gäbe zwei exakt gleiche Sterne in einem Raum, der keine äußeren Einflüsse zulässt. Wären beide identisch? Nein, das wären sie nicht. In den Gedanken der Person, die sich dieses hypothetische Szenario vorstellt, würde sich der eine Stern auf der rechten und der andere auf der linken Seite befinden. Selbst wenn man sie im Kopf übereinanderlegt, wäre der eine über oder unter dem anderen. Doch was, wenn man sie wie ein Hologramm exakt zur Deckung bringt? Selbst dann wären sie nicht völlig gleich. Ein Objekt wäre „Objekt X“, das andere „Objekt Y“. Ihr Name wäre der Unterschied.

Doch was geschieht, wenn zwei Objekte grundlegend verschieden sind? Diese Frage ist einfacher zu beantworten als

die vorherige. Allein die Tatsache, dass sie im selben Gedankengang einer Person existieren können, stellt bereits eine Gemeinsamkeit dar.

Letztendlich lässt sich festhalten: Sobald man das Konzept des Vergleichens auf mindestens zwei Objekte anwendet, wird man immer mindestens einen Unterschied und eine Gemeinsamkeit finden. Denn allein der Akt des Vergleichens erzeugt eine Beziehung zwischen den Objekten – und erzwingt dadurch eine Differenz und eine Gemeinsamkeit.

Gert Stocker



Mein Name ist Gert Stocker.

Seit etwa 20 Jahren schreibe ich für den Regenbogen Re-

port. Und zwar sehr gerne. Ich war Lehrer und Programmierer und stamme aus Österreich. Lesen und Musikhören sind Hobbies von mir.

Ich wäre gern ein Adler. Ich bewundere die Adler, wenn sie in der Thermik elegant gleiten. Meine Lieblingsfarbe ist blau. Sie wirkt auf mich beruhigend und daher wohltuend. Mit der Farbe Blau verbinde ich auch Deep Blue, den IBM-Supercomputer, der den damaligen Schach-Weltmeister Garry Kasparow in einem Wettkampf geschlagen hat.



Foto: © Oleksandr Pidvalnyi/pixabay

APP TIPP

Too good to go

VON SABRINA WOLF

Eine App, die ich euch wärmstens empfehlen kann, heißt „too good to go“. Was auf deutsch so viel bedeutet wie zu gut zum Wegmeißen. Mit der App spart ich nicht nur Geld, sondern rettet auch Lebensmittel, die eigentlich sonst weggeworfen wären.

Die App funktioniert ganz einfach, ihr ladet sie euch runter und gebt dann die Stadt ein, in der ihr gerade seid. Wenn ihr zum Beispiel München eingibt, werden euch alle Restaurants, Bäcker etc. angezeigt die bei „too good to go“ mitmachen. Dann wählt ihr beispielsweise einen Bäcker aus und seht wie viel die Überraschungstüte dort kos-

tet, wann ihr sie abholen könnt und wie viele noch verfügbar sind. Was ihr dann letztlich bekommt ist immer eine Überraschung. Ihr seht aber bei dem jeweiligen Restaurant oder Bäcker oder Supermarkt was häufig drin ist in den Überraschungstüten. Wenn ihr also zum Beispiel beim Bäcker eine Tüte bestellt bekommt ihr wahrscheinlich Brot und

Semmeln oder auch süße Teilchen aus der Bäckerei.

Ich habe letztes bei einem Bäcker in Wasserburg eine süße Tüte bestellt und habe dort für 5 Euro sechs Krapfen, zwei Croissants, vier Stück Kuchen und drei andere Teilchen bekommen. Alles noch lecker und frisch. Wem das zu viel ist der kann natürlich auch etwas einfrieren und es dann später genießen. Eine Freundin von mir hatte letztes bei einem Burger-Restaurant einen Burger mit Pommes für fünf Euro bekommen oder bei einem Sushi Restaurant eine große Sushiplatte für neun Euro.

Ihr seht auch immer wie viel die Lebensmittel ursprünglich gekostet haben und wie viel ihr dann am Ende dafür zahlt. Ich kann nur sagen es lohnt sich in den meistens Fällen wirklich, man spart viel Geld und bekommt immer leckerer Essen. Das einzige Problem ist, dass ihr die Lebensmittel nur zu bestimmten Uhrzeiten abholen könnt, das ist meistens am Abend vor Ladenschluss. Manchmal hat man aber

auch Glück und die Abholzeit ist Nachmittags. Ich habe einmal bei einem Biosupermarkt an der Münchner Freiheit eine Tüte gegen 15 Uhr abgeholt und drei große Tüten erhalten.

Ihr braucht allerdings Pay Pal, eine Kreditkarte, Google Pay (für Android-Nutzer) oder Apple Pay (für iOS-Nutzer) weil ihr die Überraschungstüte im vornherein zahlen müsst.

Für genauere Informationen besucht die Website auf toogoodtogo.com dort wird nochmal Schritt für Schritt erklärt wie die App funktioniert.



Foto: © Storme Kovacs/pixabay



Foto: © George Pagan/unsplash



Foto: © Red Dot/unsplash

Gleichberechtigung

VON SABRINA WOLF

„Meine Meinung- Gleichberechtigung“ eine Auseinandersetzung mit einem Artikel aus dem Jahr 2007 aus dem Regenbogen Report

Anlässlich des Jubiläums sind wir einige ältere Ausgaben des Regenbogen Reports durchgegangen und bei der Durchsicht auf einen Artikel aus dem Jahr 2007 gestoßen. In meinem Artikel, werde ich mich kritisch mit der Kolumne auseinandersetzen.

In dem Artikel heißt es, dass die Autorin für die Gleichberechtigung ist aber nicht für die Emanzipation der Frau. An dieser Stelle möchte ich kurz den Begriff Emanzipation genauer erklären. Laut der Bundeszentrale für politische Bildung stammt

„das Wort (...) aus dem Lateinischen und bedeutet soviel wie „eigenständig werden“. Im Sprachgebrauch wird „Emanzipation“ meist in Bezug auf die Rechte der Frauen angewendet. Gefordert wird dann, dass Frauen in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik mehr Rechte erhalten.“

In dem Artikel von 2007 deutet die Autorin den Begriff wie folgt: „Emanzipation (...) bedeutet sich der Hand des Mannes zu entziehen“ und das findet die Autorin nicht gut.

Ohne Emanzipation gäbe es jedoch keine Gleichberechtigung von Frau und Mann.

Und was bedeutet es eigentlich „sich der Hand des Mannes zu entziehen“?

Der zweite Abschnitt beginnt damit, dass die Autorin schreibt: „wenn der Mann der Stärkere und Intelligentere ist, gilt sogar obey (gehorsche), das heißt wenn Entscheidungen getroffen werden müssen, kann die Frau ihre Meinung sagen, man kann darüber diskutieren und versuchen gemeinsam zu entscheiden, wenn das nicht geht bestimmt der Mann.“

Also kurz gesagt, die Frau darf zwar noch ihren Senf dazugeben, es ist aber sowieso egal was sie sagt, denn am Ende bestimmt der Mann.

Aber was ist wenn die Frau die Stärkere und Intelligentere ist? Muss sich dann der Mann unterwerfen und darf dann die Frau alleine entscheiden?

Und außerdem, wer bestimmt denn überhaupt, wer die oder der Stärkere oder Intelligentere ist?

Und was machen dann lesbische Pärchen? Müssen die dann bei allen Entscheidungen einen Mann konsultieren, der dann für sie die Entscheidungen trifft? Und bei schwulen Paaren?

Kommen die dann überhaupt jemals zu einer Entscheidungen, weil hier sind ja laut der oben genannten Behauptung beide gleich stark und intelligent.

Die Problematik an der ganzen Sache ist, dass wieder einmal davon ausgegangen wird, dass Männer stärker und intelligenter sind als Frauen. Einfach so.

Und warum muss überhaupt in einer Beziehung gemessen werden wer stärker und intelligenter ist?

Beide können doch gleich stark und intelligent sein!

Im weiteren Verlauf schreibt sie: „in erster Linie sollte die Frau den Mann unterstützen“.

Und der Mann die Frau? Soll er seine Partnerin nicht unterstützen? Warum wird eigentlich immer gesagt was die Frau alles tun soll?

Außerdem ist die Aufgabe den Mann zu unterstützen, das, was Frauen seit jeher getan haben und noch immer tun. Frauen übernehmen den Großteil der unentgeltlichen Care-Arbeit und des Mental Loads in einer Beziehung.

Aber was ist denn die Care-Arbeit oder auch der Mental Load?

„Die Tätigkeit des Sorgens und Sich-um-andere-Kümmerns ist Care-Arbeit, zu Deutsch Sorgearbeit. Sie ist in der Regel unbezahlt. Care-Arbeit wird meist von Frauen geleistet. Innerhalb der Familie übernehmen Männer nur selten die damit verbundenen Pflichten, häufig auch nur einen Teil davon. Dieser Unterschied beziffert sich im Gender Care Gap. Gemeint sind Hausarbeit, Betreuung von Kindern und Pflege von Angehörigen. Sie kann den familiären Rahmen verlassen: auch die Sorge für Menschen in der Nachbarschaft oder im Freundeskreis bei Krankheit, Behinderung oder als Alterspflege zählen zur Care-Arbeit. Sie kann bis zu Sterbebegleitung und Grabpflege gehen. Die Vielzahl der Aufgaben ist für die Beteiligten in ihrer Komplexität oft nicht erkennbar.

Diese neuerdings als Mental Load bezeichnete Verantwortung kann schwer belasten und bis zum Burn Out führen.“

Mit Care Arbeit ist also die Arbeit Zuhause gemeint. Die Kinderbetreuung, der Haushalt usw.

Und der Mental Load?

Übersetzt bedeutet das mentale Belastung, also all das, worüber man sich Gedanken machen muss. Einige praktische Beispiele wären, den Urlaub zu planen und daran zu denken, dass alles gepackt ist. Eine Brotzeit mit Kaffee und Tee für die Reise fertig zu machen. Haben die Kinder alles dabei?

Oder das Kind ist auf einen Geburtstag eingeladen und es muss ein Geschenk gekauft werden. Was wird an Weihnachten gekocht? Was bekommen die Kinder vom Christkind? Das Haus muss noch weihnachtlich dekoriert und Plätzchen müssen gebacken werden. Ein Running Gag ist dabei auch, dass der Vater selbst nicht weiß, was er seinen Kinder zu Weihnachten geschenkt hat, bis sie es ausgepackt haben. Darum hat sich die Mutter im Vorfeld gekümmert.



Foto: © Sam Mcnamara/unsplash

Sie können sich hier einmal kurz überlegen, wer denn bei Ihnen Zuhause für diese Dinge zuständig ist.

Wer trägt bei Ihnen den Großteil des Mental Loads in der Beziehung? Wer kümmert sich zum Großteil um die Kinder oder den Haushalt, erledigt also die Care-Arbeit?

Aufgrund der Care-Arbeit arbeiten viele Frauen dann in Teilzeit oder gar nicht, damit der Mann seine Karriereziele erreichen kann. Daraus resultiert die Abhängigkeit vom Mann und später eine geringere Rente. In Bayern zum Beispiel bekommen Frauen bis zu 500 Euro weniger Rente als Männer.

Für viele ist es selbstverständlich, dass die Frau nach der Geburt der Kinder in Teilzeit geht und nicht der Mann. Klar, Frauen verdienen auch weniger. Das liegt aber nicht an ihnen, sondern an dem Gender Pay Gap. Frauen bekommen häufig noch immer bei der gleichen Qualifikation und bei gleicher Arbeitszeit weniger Lohn. Heutzutage arbeiten aber auch viele Frauen in Vollzeit, weil viele Paare es sich gar nicht anders leisten können. Und trotzdem übernimmt die Frau dann noch den Großteil der Kindererziehung und des Haushalts, was an sich alleine schon eine 24/7 Vollzeitjob ist.

Also formulieren wir die Aussage doch mal um und sagen:

„In erster Linie sollte der Mann die Frau unterstützen.“

Oder „Wie können sich Paare gegenseitig unterstützen, damit jeder auch noch Zeit hat seinen eigenen Interessen nachzugehen?“

Viele preisen es an, dass ihr Mann im Haushalt oder mit den Kinder hilft.

*Aber sollte das nicht selbstverständlich sein? Dass der Mann sich um seine **EIGENEN** Kinder kümmert? Oder auch Dinge in seinem **EIGENEN** Haushalt erledigt?*

Die Beteiligung der Frau am Haushalt wird als selbstverständlich erachtet. Demgegenüber wird die Unterstützung des Mannes in diesem Bereich als eine Art „nettes Add-on“ angesehen.

Frauen die Vollzeit arbeiten werden oft gefragt „Ja, wie machst du das dann mit den Kindern und dem Haushalt, wie schaffst du das nur alles? Hast du dann überhaupt noch Zeit für deine Kinder?“ Selten wird ein erfolgreicher Manager gefragt „Ja wie machst du das dann mit deinen Kinder, lässt sich die Kinderpflege und der Haushalt überhaupt mit deiner Karriere vereinbaren?

Wenn man eine Mutter zum Beispiel mit den Kindern auf dem Spielplatz sieht oder wie sie die Kinder vom Kindergarten abholt, dann ist das eine ganz normale Mutter. Aber wenn man einen Vater mit seinen Kinder auf dem Spielplatz oder bei der KiTa sieht, dann ist das ein sehr engagierter Vater der sehr bemüht ist und sich einbringt. Bei Frauen und Müttern wird davon ausgegangen, dass das selbstverständlich ist.

Im weiteren Verlauf des Textes schreibt die Autorin, was die Frau alles tun soll: „Die Frau sollte zu ihrem Mann stehen und ihn unterstützen, indem was er vorhat.“ und weiter „Die Frau muss auch soweit selbstständig sein, dass sie nicht dauernd die Hilfe des Mannes braucht, weil der schließlich auch noch was anderes zu tun hat.“

Hier wird wieder davon ausgegangen, dass die Frau komplett unselbstständig ist und den Mann belastet. Sie wird als etwas Nerviges angesehen, die dauernd die Hilfe des Mannes braucht. Aber der hat ja schließlich auch noch was anderes zu tun. Dass es in vielen Beziehungen andersherum ist, also die Frau die Mehrbelastung trägt, darauf wird hier nicht eingegangen.

Dabei ist es doch schon längst wissenschaftlich erwiesen, dass Frauen im Allgemeinen zufriedener sind mit ihrem Singleleben, auf jeden Fall zufriedener als alleinstehende Männer. „In der Forschung wird dies damit erklärt, dass Frauen in der Regel mehr in ihre Beziehungen investieren als Männer.(...), es gäbe Anzeichen dafür, dass Frauen nicht nur den Großteil der Hausarbeit und der Care-Arbeit übernehmen, sondern auch mehr emotionale Arbeit leisten.“

Alleinstehende und kinderlose Frauen sind sogar am Glücklichensten. „Während verheiratete Männer tendenziell ruhiger, entspannter und weniger risikobereit – und damit auch gesünder sind – hat Heiraten offenbar keine vergleichbaren gesundheitlichen Vorzüge für Frauen. Das Gegenteil scheint sogar der Fall: Verheiratete Frauen mittleren Alters hätten ein höheres Risiko für psychische und physi-

sche Krankheiten, verglichen zu ledigen Frauen. Eine mögliche Erklärung sei die Mehrbelastung in der Ehe, mit der auch ein gesundheitliches Risiko einhergehe.“

Und vielleicht sollte der Mann seine Frau unterstützen bei dem was sie vorhat. Also zuhause bei den Kindern bleiben und den Haushalt übernehmen damit sie Karriere machen kann. Aber nein, ja das geht ja nicht, weil Frauen doch weniger verdienen, das würde sich dann nicht lohnen.

Und ein Mann zuhause bei den Kindern als Hausmann? Was würden denn da seine Freunde sagen oder der Schützenverein?

Also da könnte er sich dann nicht mehr blicken lassen. Er wäre ja dann kein richtiger Mann mehr.

Ganz verweicht und unmännlich wäre das, sich um die eignen Kinder zu kümmern und die eigene Wäsche zu waschen.

„Fast jeden Tag sehen wir einen Femizid¹ in Deutschland. Alle drei Minuten erlebt eine Frau oder ein Mädchen in Deutschland häusliche Gewalt. Jeden Tag werden mehr als 140 Frauen und Mädchen in Deutschland Opfer einer Sexualstraftat. Sie werden Opfer, weil sie Frauen sind.“

1 Tötungen von Frauen und Mädchen, die auf misogynen Einstellungen oder sexistischen Erwartungen der Täter zurückgehen – Tötungen also, bei denen das Geschlecht der Opfer nicht zufällig weiblich ist.

Viele werden jetzt denken „aber das ist doch heute gar nicht mehr so“ oder „Frauen und Männer sind doch schon lange gleichberechtigt, wir brauchen keinen Feminismus mehr“.

Da muss ich euch aber leider enttäuschen. In vielen Bereichen gibt es noch keine Gleichberechtigung von Frau und Mann. Einige Stichworte hierzu wären: Gender Care Gap, Gender Pay Gap, Gender Data Gap, Gender Pension Gap, Gender Time Gap usw.

Oder wenn wir uns die Statistiken zu Gewalt gegen Frauen ansehen. In Deutschland versucht jeden Tag ein Mann, seine (Ex)Partnerin zu töten und an jedem dritten Tag gelingt es.

Straftaten gegen Frauen und Mädchen steigen in allen Bereichen.

Internetquellen

[https://www.fes.de/wissen/gender-glossar/care-arbeit#:~:text=Die%20Tätigkeit%20des%20Sorgens%20und,auch%20nur%20einen%20Teil%20davon.](https://www.fes.de/wissen/gender-glossar/care-arbeit#:~:text=Die%20Tätigkeit%20des%20Sorgens%20und,auch%20nur%20einen%20Teil%20davon.https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/320196/emanzipation/)
<https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/320196/emanzipation/>
<https://www.fes.de/themenportal-gender-jugend/internationaler-frauentag-2022/gender-gaps>
[https://www.fr.de/ratgeber/familie/ledig-und-kinderlos-laut-studien-sind-frauen-so-am-gluecklichsten-zr-93346080.html#:~:text=Eine Untersuchung des Datenanalytikers Mintel,aktiv nach potenziellen Partnern suchen.](https://www.fr.de/ratgeber/familie/ledig-und-kinderlos-laut-studien-sind-frauen-so-am-gluecklichsten-zr-93346080.html#:~:text=Eine%20Untersuchung%20des%20Datenanalytikers%20Mintel,aktiv%20nach%20potenziellen%20Partnern%20suchen.https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/kurzmeldungen/DE/2024/11/lagebild-gewalt-gg-frauen.htmlhttps://www.bka.de/DE/Presse/Listenseite_Pressemitteilungen/2024/Presse2024/241119_PM_BLB_Straftaten_gegen_Frauen.htmlhttps://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/femizid-2023/519670/wie-toedlich-ist-das-geschlechterverhaeltnis/)
<https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/kurzmeldungen/DE/2024/11/lagebild-gewalt-gg-frauen.html>
https://www.bka.de/DE/Presse/Listenseite_Pressemitteilungen/2024/Presse2024/241119_PM_BLB_Straftaten_gegen_Frauen.html
<https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/femizid-2023/519670/wie-toedlich-ist-das-geschlechterverhaeltnis/>

Buchquelle

Das Ende der Ehe von Emilia Roig

Foto: © Markus Spiske/unsplash



Sterne & Schmetterlinge

VON MAYLEA KOGLAUER

Riesige Gaskugeln und zarte Falter – auf den ersten Blick scheinen sie so unterschiedlich wie Schwarz und Weiß zu sein. Doch bei genauerer Betrachtung haben sie Einiges gemeinsam. Worauf sich das genau bezieht, möchte ich im folgenden Text erläutern.

Zunächst sei gesagt: Alles scheint einen Anfang und ein Ende zu haben – unabhängig davon, ob es lebt oder nicht.

Sterne und Schmetterlinge unterscheiden sich zwar gewaltig in ihrer Größe und auch ihre Lebensspannen sind kaum vergleichbar. Das Leben eines Falters ist nicht einmal ein Wimpernschlag im Vergleich zur Existenz eines Sterns. Zum Vergleich: Ein Falter lebt von dem Eistadium bis zum Tod als Schmetterling in der Regel nur wenige Monate bis maximal ein Jahr.

Bei Sternen hingegen hängt die Lebensdauer von ihrer Masse ab. Riesige Sterne (geschätzte Obergrenze: 150–250 Sonnenmassen) leben nur einige Millionen Jahre. Kleine Sterne (ab etwa 0,08

Sonnenmassen) können bis zu 10 Milliarden oder sogar 10 Billionen Jahre alt werden. Unsere Sonne lebt zum Vergleich insgesamt rund 10 Milliarden Jahre.

Doch sowohl Sterne als auch Schmetterlinge durchlaufen eine sogenannte Metamorphose – Umgestaltung oder auch Verwandlung genannt.

Eine Gaswolke zieht sich unter dem Einfluss der Gravitation zusammen und bildet die Geburtsstätte eines Sterns.

Sobald ein Stern ausreichend Masse angesammelt hat, erzeugt der immense Druck im Inneren extreme Temperaturen, die die Kernfusion ermöglichen. Dabei verschmelzen beispielsweise Deuterium

(Wasserstoff-2-Kern) und Tritium (Wasserstoff-3-Kern) zu einem Heliumkern. Diese Reaktion setzt Energie frei, die den Stern stabilisiert und davor bewahrt, in sich zusammenzufallen.

Der Beginn des Falterlebens ist ein Ei, das meist auf einem Blatt der bevorzugten Futterpflanze abgelegt wird. Es braucht einige Tage bis Wochen, bis eine Raupe schlüpft. Auch sie benötigt Nahrung zum Überleben. Manche Arten sind dabei auf ganz bestimmte Pflanzen spezialisiert. Wie bei Sternen gilt auch hier: „Survival of the fittest“ – nur die Stärksten überleben.

Doch während bei Sternen die natürliche Selektion eher indirekt abläuft, ist sie bei Raupen direkter: Wer nicht genug frisst, verhungert; wer schlecht getarnt ist, wird

gefressen; teilweise ist es aber auch nur Glück, das zum Überleben benötigt wird.

Bei Sternen zeigt sich die Konkurrenz auf andere Weise: Größere Protosterne gewinnen durch stärkere Gravitation schneller an Masse und nehmen von den Kleineren die verfügbare Materie. Zudem strahlen große Protosterne UV-Licht aus, das umliegendes Material evaporieren, also verdampfen lässt. Kleinere Protosterne „verhungern“ dadurch des Öfteren, da sie die 0,08 Sonnenmassengrenze, die nötige Temperatur für die Kernfusion, nicht generieren können. In seltenen Fällen, wenn Protosterne besonders nahe beieinander liegen, verschmelzen sie sogar oder reißen sich gegenseitig auseinander.

Doch auch unter Raupenarten gibt es durchaus kannibalistisches Verhalten. In beiden Fällen spielen hohe Populationsdichte, Platzmangel und Ressourcenknappheit eine zentrale Rolle. Bei Raupen tragen zusätzlich Nahrungs- oder Wassermangel zu diesem Verhalten bei.

Die Raupe ist nun bereit für ihre Verwandlung. Sie sucht einen geschützten Ort auf und häutet sich ein letztes Mal. Die letzte Hülle wird zur Puppe, in der sich das Tier komplett zersetzt – eine Art „Ursuppe“ entsteht, aus der sich der Schmetterling neu zusammensetzt.

Einige Schmetterlinge nehmen nach dem Schlüpfen keine Nahrung mehr auf – sie besitzen nicht einmal einen Rüssel.

Manche Sterne nehmen selbst im stabilen Zustand weiterhin Masse auf – sogenannte Vampirsterne.

Diese ziehen langsam Gas von nahegelegenen, kleineren Sternen ab. Doch Sterne

können nicht nur „kannibalistisch“ sein – sie absorbieren auch Staub und Gas aus Wolken, durch die sie sich bewegen, oder verschlingen Planeten, die ihnen zu nahe kommen. Kleinere Objekte wie Asteroiden oder Kometen werden ebenfalls von ihrer Gravitation angezogen.

Hat ein Stern seinen Treibstoff vollständig verbraucht, beginnt seine letzte große Transformation.

Ohne Energiequelle droht der „Tod“. Aber ist dem wirklich so? Nein, eigentlich nicht. Es ist der Zeitpunkt, der die in einigen Fällen fast letzte Station der Metamorphose einläutet.

Auch der Schmetterling nähert sich nun dem Ende seines Verwandlungsprozesses. Er ist nun komplett neu zusammengesetzt und sieht wie ein vollkommen anderes Tier aus.

Es dauerte recht lange, bis Wissenschaftler überhaupt bemerkten, dass Raupen und Schmetterlinge ein und dasselbe Tier sind. Oft am frühen Morgen, mit den ersten Sonnenstrahlen, schlüpft der Falter aus der Puppe. Seine Flügel sind zunächst feucht und zerknittert – wie nasse Tücher. In den ersten Minuten pumpt er Blut in die Flügel und lässt sie trocknen. Wird er in dieser Phase gestört, besteht die Gefahr, dass er nicht flugfähig wird, weil die Flügel nicht komplett aushärten und er dadurch stirbt.

Bei Sternen entscheidet wieder die Masse über ihr Schicksal. Es bestimmt, in welcher Form oder welchen Formen er die letzten Phasen seines Lebens bestreitet. Je größer der Stern, desto spektakulärer ist seine letzte Transformation. Sie werden zu Objekten, deren Existenz sich so mancher

nicht einmal vorstellen kann. Sie werfen Fragen auf, die bis heute noch offen sind. Es könnte sogar sein, dass sie die uns bislang bekannte Physik komplett auf den

Kopf stellen oder sie zumindest in manchen Bereichen als nicht richtig und somit nichtig entlarven~

Dieser Artikel wird in der nächsten Ausgabe fortgesetzt~



Liedempfehlung beim Lesen
Lost Lieage
Peter Gurundy

Fein Falter steig auf
Zu den Sternen hinauf
Dein Flügelschlag zart
Ihrem Flimmern er gleicht

Dein Lebensabend
allmählich wird zur Nacht
Der Himmel sei den Glassarkophag

Werd eins mit des Ozeans Wellen
Werd eins mit des Lebens Lebensquellen

Ruh' im opalblauen Sternenhimmel



REZEPT

Vanille-Schoko-Muffins

REZEPT UND FOTOS VON SABRINA WOLF

(Zutaten für 12 Stück)

Für den Teig:

200 g Weizenmehl

150 g Zucker

200 g weiche Butter

100 ml Milch

3 Eier

100 g Schokotröpfchen

1 Pack. Pudding Pulver Vanillegeschmack

3 gestrichene Teelöffel Backpulver

1 Packung Vanillezucker

Für das Topping:

Puderzucker

Zitronensaft

Smarties

- ☐ Butter mit Zucker schaumig rühren. Ein Ei nach dem anderen hinzufügen.
- ☐ Mehl mit Backpulver, Puddingpulver und Vanillezucker vermischen und unter den Teig rühren. Milch dazugeben.
- ☐ Am Ende die Schokotröpfchen unterheben.
- ☐ Teig in Förmchen gießen.
- ☐ Im Ofen bei 180 Grad Ober/Unterhitze für 25 Minuten backen. Backbleche fetten und mehlen. Muffins rausholen und auskühlen lassen. Puderzucker mit Zitronensaft vermischen (je nach Belieben, wenn man es dickflüssiger mag mehr Puderzucker, wenn es flüssiger sein soll weniger Puderzucker). Auf die Muffins streichen und sofort die Smarties drauflegen solange der Zuckerguss noch flüssig ist.

Guten Appetit!



MUSIKTIPP

VON THOMAS RIEK

Dunkelgraue Lieder

von Ludwig Hirsch



Bild: © amazon.de

Ludwig Hirsch war ein österreichischer Liedermacher und Schauspieler und lebte von 1946 bis 2011. Er war in seiner Heimat Österreich sehr erfolgreich und wurde ein bedeutender Vertreter des Austropop. Bekannt war er insbesondere durch seine bissig-sarkastischen Texte, die er oft mit einer melancholischen Musik kombinierte.

„Dunkelgrauer Lieder“ ist das Debütalbum von Ludwig Hirsch und erschien 1978. Es gilt als Klassiker des Austropop und des österreichischen Liedermachertums und ist in seiner Heimat auch heute noch erfolgreich. Zuletzt befand sich „Dunkelgrauer Lieder“ im Jahr 2012 in den österreichischen Charts, knapp 34 Jahre nach seiner Erstveröffentlichung.

In den Liedern treffen oft romantische oder melancholischen Melodien auf sehr bissige Texte. Sie widmen sich oft dem Morbiden, dem Tragischen oder den Brutalitäten des Alltags. Dabei werden diese Themen meist in schwarzhumorigen Geschichten über großteils erdachte Figuren verpackt. So erzählt beispielsweise „Die Omama“ vom späten Leben und Tod einer boshaften, zu Adolf Hitler aufschauenden Großmutter aus der Perspektive ihres Enkelkinds.

Musikalisch untermalt werden die Texte meist durch Gitarren und Streicherarrangements, zum Teil aber auch von Rockmusik oder Bluesrock.

Dann hört doch mal rein ...

Quellen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Ludwig_Hirsch

https://de.wikipedia.org/wiki/Dunkelgraue_Lieder

Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation

von Michael Tomasello



Bild: © surhkamp

Menschen sprechen – soweit wir wissen, im Gegensatz zu allen anderen Lebewesen auf diesem Planeten. Generationen von Wissenschaftlern haben sich an diesem bemerkenswerten Faktum abgearbeitet, Spekulationen über die Herkunft der menschlichen Sprache gibt es viele, aber bis heute keine überzeugende Erklärung. Mit *Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation* gelingt Michael Tomasello ein entscheidender Schritt zur Lösung dieses Rätsels.

Gestützt auf reiches empirisches Material aus der Primaten- und Säuglingsforschung und die einflußreichsten Theorien der Sprachphilosophie sowie anhand einer Vielzahl von Beispielen aus der menschlichen Alltagskommunikation präsentiert er ein raffiniertes mehrstufiges Modell der Sprachentwicklung in individualgeschichtlicher wie auch artgeschichtlicher Perspektive.

Zentrale Gelenkstelle in diesem Modell sind Gesten sowie eine »psychologische Infrastruktur geteilter Intentionalität«, die dafür sorgt, daß Menschen ihre Wahrnehmungen und Absichten zum Bezugspunkt ihres gemeinsamen Handelns machen können.

Quellen:

Text des Suhrkamp Verlages
<https://www.suhrkamp.de/buch/michael-tomasello-die-urspruenge-der-menschlichen-kommunikation-t-9783518296042>

SERIENTIPP

VON SABRINA WOLF

Fleabag

von Phoebe Waller-Bridge



Bild: © amazon original

Fleabag ist eine britische Dramedy-Serie von und mit Phoebe Waller-Bridge in der Hauptrolle. Die Serie basiert auf dem gleichnamigen Theaterstück, das 2013 im Soho Theatre uraufgeführt wurde – ebenfalls mit ihr in der Hauptrolle. Die Handlung folgt einer scharfzüngigen, sarkastischen jungen Frau in London, die sich mit ihrer komplizierten Familie, traumatischen Verlusten und chaotischen Beziehungen auseinandersetzt. Insgesamt gibt es zwei Staffeln.

Besonders hervorzuheben ist, dass die Hauptfigur regelmäßig die vierte Wand durchbricht – sie spricht also direkt mit dem Publikum und gewährt dabei tiefe Einblicke in ihre Gedankenwelt. Die Serie ist gleichzeitig unglaublich witzig und tief bewegend – ein intensives Porträt von Trauer, Selbstsabotage und der Sehnsucht nach Nähe.

SERIENTIPP

VON SABRINA WOLF

EIGENER KOMMENTAR

Mir hat die Serie sehr gut gefallen, weil hier eine Frau im Mittelpunkt steht, die alles andere als perfekt ist. Besonders spannend finde ich das Stilmittel, die vierte Wand zu durchbrechen. Durch die direkte Ansprache der Zuschauenden fühlt man sich der Hauptfigur, Fleabag, noch näher. Witzig ist auch, dass keine der anderen Figuren davon etwas mitbekommt – mit einer Ausnahme, aber dazu - erfahrt ihr mehr in der zweiten Staffel. Außerdem gefällt mir, dass Fleabag sehr direkt ist und nichts beschönigt wird. Sie ist einfach echt – nicht perfekt, sondern perfekt unperfekt. Die Serie wurde nicht aus dem sogenannten Male Gaze heraus geschrieben, also nicht von einem Mann, der eine Geschichte über eine Frau erzählt, sondern von einer Frau über eine Frau. Der Male Gaze („männlicher Blick“) ist ein Begriff aus der Filmtheorie. Er beschreibt die Art und Weise, wie Frauen und die Welt in visuellen Medien und Literatur oft aus einer männlich-heterosexuellen Perspektive dargestellt werden. Dieser Blick dominiert noch immer viele Filme, Bücher und Serien.

Tara-Louise Wittwer schreibt über Fleabag:

„So weiß man beispielsweise (...) nicht, ob man die Protagonistin hassen oder lieben soll. Sie hat nicht einmal einen Namen, die Zuschauerinnen erfahren ihn nie. Sie heißt Fleabag, das Cambridge Lexicon übersetzt das Wort als, a dirty and/or unpleasant person or animal.“¹

Quellen:
Dramaqueen von Tara-Louise Wittwer

¹ Wittwer, Tara-Louise. Dramaqueen Frauen zwischen Beurteilung und Verurteilung. Hamburg: Eden Books, 2022.

EVENTS

VON STEPHAN WIMMER

PINK –

Eine Ausstellung über die Bedeutung der Farbe in Kunst und Alltag

Im Rahmen dieses Programms und passend zum Thema unseres Heftes gibt es auch eine Ausstellung über die Bedeutung der Farbe Pink in der Pasinger Fabrik. Es wird dabei nicht nur ihre symbolische Bedeutung in der zeitgenössischen Kunst in den Blick genommen, sondern auch ihrer Vereinnahmung durch die Gesellschaft im Alltag nachgespürt. Für das queere Kunstduo „Eva & Adele“ ist die Farbe Politik. „Navot Miller versucht in seiner pinkfarbenen Synagoge „Man in Terborg Synagogue“, seine orthodox-jüdische mit seiner säkular-queeren Identität zu versöhnen“.

Es werden Führungen und verschiedenen Rahmenprogramme angeboten.



Bild: © makesumo/unsplash

PASINGER FABRIK

14.03.2025 – 03.08.2025

DI – SA | 15 – 19 UHR

SO | 14 – 18 UHR

EINTRITT: € 6, ERM. € 4

TICKETVERKAUF: www.muenchenticket.de

Infos im Web:

www.csdmuenchen.de/de/prideweeks-2025/

alle-veranstaltungen.html

www.muenchen.de/veranstaltungen/

csd-pride-weeks-muenchen

www.muenchen.de/veranstaltungen/feste-festivals/

csd-christopher-street-day

www.pasinger-fabrik.de/Veranstaltung/

[pink-eine-ausstellung-ueber-die-bedeutung-der-farbe-in-kunst-und-alltag](#)

EVENTS

VON STEPHAN WIMMER

Münchner Hofflohmärkte

Im Frühling beginnen wieder die authentischen und lebendigen Hofflohmärkte in fast allen Münchner Stadtvierteln. Da es dort nur Anwohnern erlaubt ist zu verkaufen ist eine große Vielfalt und Abwechslung garantiert. Es lohnt sich auf alle Fälle vorbeizuschauen. Vom Ohrring, über Bücher und gut erhaltener Kleidung lässt sich dort bis zum Fahrrad alles finden. Solltet ihr dennoch nicht fündig werden, ist es eine wunderbare Möglichkeit, München beiläufig besser kennenzulernen und einmal anders zu erleben. Außerdem bieten viele Aussteller*innen Kaffee und Kuchen an, für die allernötigste Sofortverpflegung ist also auch gesorgt.

Für weitere Informationen und eine vollständige Liste mit den Veranstaltungsterminen schauen Sie bitte auf die folgende Website:
www.hofflohmaerkte.de/pages/hofflohmärkte-münchen

Vulkane – Explosive Ventile der Erde

Im Ottheinrichturm wird eine Ausstellung rund um das Thema "Vulkane" gezeigt. Wer sich schon mal gefragt hat, wo und warum Vulkane genau entstehen ist hier genau richtig. Zudem wird gezeigt, wie Vulkane Landschaften im Laufe der Geschichte geprägt haben und wo sich in innerhalb Deutschlands Vulkangebiete befinden.

Besichtigungstermine sind Sonn- und Feiertage. Die Ausstellung läuft noch bis Ende Januar 2026.

OTTHEINRICHTURM

86633 NEUBURG AN DER DONAU

13.07.2025 – 10.08.2025

SONN-UND FEIERTAGE | 10 – 17 UHR



Frau Silkinat wird uns leider dieses Jahr, nach vielen Jahren beim Regenbogen Report und als Mitarbeiterin in der Tagesstätte Regenbogen, verlassen. Die Mitglieder des Regenbogen Reports wollen ein paar Worte des Abschieds und des Danks an Frau Silkinat richten.

Liebe Frau Silkinat,

Ich weiß gar nicht wo ich anfangen soll. Das fällt mir wirklich nicht leicht, diese Zeilen zu schreiben. Ich bin so froh, dass ich Sie im Rahmen der Tagesstätte und des Regenbogen Reports kennen lernen durfte. Sie haben den Report und das Team wahnsinnig bereichert.

Auf jede Sitzung habe ich mich gefreut, weil das bedeutete, dass Sie vorbeikommen.

Ich denke gerne zurück an unsere Ausflüge zum Bowlen, zum See in Ebersberg oder auch einfach italienisch Essen in der Tagesstätte mit Kinoabend.

Sie haben sich bei allem so viel Mühe gegeben und man hat gemerkt, dass der Report und das Team Ihnen sehr am Herzen liegt. Zu jeder Sitzung gab es einen leckeren Kuchen oder andere Leckereien so viel, dass ich

meist gar nicht alles probieren konnte. Zu besonderen Anlässen haben Sie immer geschaut, dass der Tisch schön dekoriert ist. Zum Beispiel zu Geburtstagen oder auch zu unserer Sitzung zu Weihnachten. Sie haben den Report bereichert mit Ihren Berichten und Fotos aus Ihren Urlauben oder anderen interessanten Themen. Bei uns wird es nun immer eine Lücke geben, die nicht mehr gefüllt werden kann. Ein Platz wird immer leer bleiben, weil Sie einfach einmalig sind.

Ich wünsche Ihnen für Ihren neuen Lebensabschnitt nur das Beste. Viel Erholung und Ruhe und viele weitere schöne Urlaube.

Ich werde Sie wirklich sehr vermissen.

*Alles Liebe,
Sabrina Wolf*

Liebe Frau Silkinat,

jetzt ist es ganz plötzlich soweit und Sie geben Ihrem Leben eine neue Richtung. Unter anderem werden Sie durch die freige-wordene Zeit hoffentlich die Möglichkeit haben, die Dinge nachzuholen, die Sie vielleicht aufgeschoben haben oder wofür Ihnen schlichtweg in den letzten Jahren der Freiraum fehlte. So soll ja, wie ich hörte, eine längst überfällige Reise nach Kanada bevorstehen. Auch das zeitintensive und zum Teil nervenaufreibende Pendeln nach München hat damit ein Ende. In Zukunft, wenn Sie uns dann das ein oder andere mal besuchen kommen werden, können Sie die Fahrten ganz nach den günstigsten Wetterprognosen planen. Dass das in Bälde so sein wird, darüber freue ich mich von ganzen Herzen mit Ihnen! Ich weiß, wie oft es so kam, dass Sie bei Starkregen, Nebel oder ärgsten Schneetreiben noch den 3-5 stündigen abendlichen Nachhauseweg antreten mussten und wie oft ich mir dabei dachte, dass das keine zu vernachlässigende Nebenbelastung sein kann. Vor allem, wenn man Ihre vielen anderweitigen Verpflichtungen, die wohl Ihrem verantwortungsvollen Wesen entspringen, miteinbezieht.

Gleichzeitig werde ich Ihre Anwesenheit und Ihre Energie sehr vermissen. Mit viel Liebe und Hingabe haben Sie die Tagesstätte zu einem Ort gemacht, wo wir Besucher*innen uns Zuhause fühlen konnten, haben keine Mühen und Überstunden gescheut, bei festlichen Anlässen einen festlichen Rahmen zu

schaffen. Ich glaube, es war gleichzeitig ein Rahmen, der es vielen ermöglichte für ein paar Stunden weniger von ihren Sorgen befangen zu sein. Und das gilt, wie ich finde, auch für den alltäglichen Umgang mit uns. Ihre offenen Ohren und ihre Kochkünste werden noch lange nachhallen und Gesprächsstoff sein. Vielen Dank für all das! Und danke für Ihren Einsatz! Wenn es nötig war, haben Sie auch mal das Unbequeme und Unkonventionelle in Betracht gezogen und sind dabei mit innerster Überzeugung ihrem eigenen Kompass gefolgt.

Das habe ich auch so im Kreise des Regenbogen-Reports empfunden. Dort habe ich mich nie gegängelt, bevormundet oder unter Druck gesetzt gefühlt, was mir persönlich immer sehr wichtig war. Darüber hinaus verpufften unsere Vorschläge und Ideen so gut wie nie, im Gegenteil, meist haben Sie eine Möglichkeit gefunden etwas daraus zu machen und uns so unsere eigene Wirksamkeit spüren zu lassen. Und zu guter Letzt: In besser Erinnerung werden mir auch, die immer mit viel Humor garnierten, gemeinsamen Spiele-Runden bleiben! Und wie schön, dass es auf den letzten Drücker, also wirklich kurz vor knapp noch gelungen ist, Antons Bekanntschaft zu machen. Ich verbleibe dann einfach in der Hoffnung, dass Sie uns ganz bald und mit einer gewissen Regelmäßigkeit wieder besuchen kommen.

Liebe Grüße
Stephan Wimmer

*Liebe Frau Silkinat,
das Beste für Ihren weiteren Lebens-Weg,
bleiben Sie wie Sie sind. Absolut sympa-
thisch und immer für das Team Regenbogen
Report da.*

Im Herzen von Natalie Janni

*Liebe Frau Silkinat,
wir sind alle sehr traurig, dass Sie uns
verlassen. Sie waren über viele Jahre das
Herz des Regenbogen Reports. Vielen herz-
lichen Dank dafür. Sie werden uns sehr
fehlen. Ich wünsche Ihnen alles Gute für
den neuen Lebensabschnitt und hoffe sehr,
dass Sie uns ab und zu besuchen kommen.*

*Bis dahin viele liebe Grüße
Thomas Riek*

*Wer von uns ist auf Draht?
Das ist Frau Silkinat.
Sie ist so sympathisch.
Sie ist so emphatisch.
Sie tut uns allen gut.
Sie macht uns allen Mut.
Wer arbeitet von früh bis spät?
Das ist Frau Silkinat.*

Gert Stocker

*Wasser,
Es ist der Inhalt des Meeres
Die Flut kommt spült Leben an,
Überschwemmt und belebt ein
Stückchen Land
So viele Tiere können dadurch dort
einen schönen Ort finden
Wie Alles ist doch auch dies von
der Zeit begrenzt
Die Flut, sie geht, doch hinterlässt
einige der Lebewesen
Sie hinterlässt nachhaltig etwas
wunderbares
Es war immer schon klar, dass sie
weg sein wird,
Doch ist klar es wird etwas neues
kommen
Auch wenn es nicht die Selbe Flut ist,
wird auch sie neues bringen
Ob besser oder schlechter
kann man nie sagen
Was sicher ist, dass es Veränderung
geben wird
Alles kommt um zu gehen
Was wir nur tun können ist
zurück zu blicken
Erinnerungen unsere Seele
wärmen lassen,
Wenn der Winter kommt
Momente und Erfahrungen bleiben
in unseren Herzen stecken
Wir lassen sie dort leben,
Sodass sie uns umarmen können,
Wenn wir es am Meisten brauchen
Drum bitten wir, ich darum,
Vergissmeinnicht*



"Sterne & Schmetterlinge" Quellenverzeichnis:

https://www.tierpark.ch/wp-content/uploads/2018/08/UB_Eduke_Schmetterling02_infoblatt_Entwicklung_Tagfalter.pdf
https://www.scinexx.de/news/technik/sonne-wird-erde-schlucken/#::-:text=In%20Grund%207%2C6%20Milliarden%20Jahren%20wird%20die%20Sonne%20das_zur%20Venus-Umlaufbahn%20ausdehnen%20wird.
<https://science.nasa.gov/universe/black-holes/types/>
<https://www.maucherjenkins.com/commentary/what-is-nuclear-fusion/#::-:text=Elements%20lighter%20than%20iron%20tend,produced%20in%20a%20collapsing%20star.>
<https://science.nasa.gov/universe/stars/>
<https://www.studysmarter.de/studium/physik-studium/physik-theorien/neutronenstern/#::-:text=Ein%20Neutronenstern%20wiegt%20zwischen%20etwa,mehrere%20Milliarden%20Tonnen%20wiegen%20wuerde.>
<https://spaceplace.nasa.gov/sun-age/en/#::-:text=Stars%20like%20our%20Sun%20burn,about%20halfway%20through%20its%20life.>
<https://fis.uos.de/vivuous/display/wf1v4#:~:text=Die%20Sonne%20befindet%20sich%20mit%20ihren%204.5%20Milliarden%20Jahren%20im%20mittleren%20Lebensalter.>
<https://www.spektrum.de/lexikon/astrophysik/kerr-loesung/219>
<https://link.springer.com/article/10.1134/s1063776119030026>
<https://science.nasa.gov/universe/how-gravity-warps-light/#::-:text=When%20light%20passes%20close%20to,multiple%20-%20images%20of%20the%20source.>
<https://www.synthetische-biologie.mpg.de/17480/was-ist-leben>
<https://www.studysmarter.de/studium/physik-studium/astrophysik/protosterne/#::-:text=Diese%20verdichteten%20Bereiche%20ziehen%20aufgrund,kann%20mehrere%20hunderttausend%20Jahre%20dauern.>
<https://www.spektrum.de/lexikon/biologie/schmetterlinge/59652>
<https://doi.org/10.1046/j.1365-8711.1998.01638.x>
<https://doi.org/10.1046/j.1365-8711.2001.04325.x>
<https://doi.org/10.1086/346149>
<https://doi.org/10.1146/annurev.astro.41.011802.094844>
<https://doi.org/10.1093/mnras/sts722>
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2966.2012.21287.x>
<https://www.semanticscholar.org/paper/The-formation-of-a-star-cluster%3A-predicting-the-of-Bate-Bonnell/5575d76767c48a28b-f18c425a4427cc826024c46>
<https://ui.adsabs.harvard.edu/abs/2001AJ....122..432R/abstract>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S002073299000148>
https://www.astronomy.ohio-state.edu/thompson.1847/1101/lecture_supernovae.html
<https://www.physics.usyd.edu.au/~helenj/SeniorAstro/lecture09.pdf>
<https://medium.com/global-science-news/photodisintegration-and-nuclear-dissociation-the-energy-intensive-reverse-of-fusion-05e1fc8elb3>
<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev.en.41.010196.001521>
<https://link.springer.com/article/10.1007/BF00195084>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1569904807003217?via%3Dihub>
<https://resjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.1365-3032.2000.00174.x>
<https://ui.adsabs.harvard.edu/abs/2020A%26A...637A..66M/abstract>
https://www.e-education.psu.edu/astro801/content/l6_p6.html
<https://www.space.com/cygnus-x-3-binary-system-brightness-mystery-solved>
https://www.e-education.psu.edu/astro801/content/l6_p6.html
<https://ui.adsabs.harvard.edu/abs/2020A%26A...637A..66M/abstract>
<https://academic.oup.com/mnras/article/497/4/4999/5891249>
<https://iopscience.iop.org/article/10.1086/375393>
<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-astro-081811-125523>
<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-astro-082708-101737>
<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-astro-082812-140956>
https://www.researchgate.net/publication/350019216_What_are_the_smallest_moths_Lepidoptera_in_the_world

Hilfe bei Korrekturen der
Grammatik und Rechtschrei-
bung sowie andere Kritik

<https://chatgpt.com>

Florence Peter

Louis Meyer

Abbildungen und Graphiken

Maylea Koglauer

Selbstbestimmt,
gleichberechtigt und
eigenverantwortlich
leben.

Danke für Ihre Unterstützung

