



Generationen gemeinsam in Eppendorf



NEWSLETTER
Oktober - Dezember 2017



Liebe Leserinnen und Leser,

sicher kennen Sie das auch: nach intensivem Konsum von Nachrichten bekommen wir den Eindruck, es gäbe nur noch Terror und Katastrophen auf der Welt. Es ist nicht leicht, positive Meldungen zu erspähen.

Zum Glück ändert sich allmählich der Fokus und ein konstruktiver und lösungsorientierter Ansatz beginnt, den Journalismus zu verändern. Es wird Zeit, dass wir unseren Blick auf das Positive und Gelingende richten, denn so reduzieren wir nicht nur den Stress, sondern stärken sogar unser Immunsystem und werden zufriedener.

*In diesem Sinne, bleiben sie gesund!
Ihre Elisabeth Kammer und Larissa Rode*

Es gibt sie doch - die guten Nachrichten!

Wir leben seit Jahrzehnten in Frieden mit unseren direkten europäischen Nachbarn. Die Bildungschancen der jüngeren Generationen steigen und auch die Umweltbedingungen und die Ernährung werden immer besser. Dennoch beherrschen Katastrophen, Ungerechtigkeit und Krisen die meisten Nachrichtensendungen. Getreu dem Motto ‚nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten‘ beträgt das Verhältnis von negativen zu positiven Meldungen noch immer 17:1.

Dabei ist wissenschaftlich erwiesen, dass eine Flut negativer Nachrichten als unterschwelliger Dauerstress die Psyche beeinträchtigt. Die Folgen reichen vom nächtlichen Zähneknirschen über die Schwächung des Immunsystems bis hin zu Problemen mit dem Bluthochdruck.

*Wenn Du helle Dinge denkst,
ziehst du helle Dinge an dich heran.*

Prentice Mulford

Dass wir den Fokus unbewusst stärker auf Krisenmeldungen lenken, ist als ein Alarmreflex aus uralten Zeiten in uns angelegt. Denn wer seine Aufmerksamkeit stärker

auf das Schlechte und Bedrohliche richtete, hatte größere Chancen, sich anzupassen und letztendlich auch zu überleben. Seither sind Jahrtausende vergangen und unsere Lebensbedingungen sind andere geworden.

Aus Skandinavien kommt eine neue Strömung im Journalismus: der konstruktive Ansatz der Berichterstattung.

So sagte der Däne Ulrik Haagerup gegenüber dem NDR: „Früher haben wir nach dem Kern einer Geschichte gefragt. Heute fragen wir auch: Wo ist der konstruktive Aspekt, wie können wir den hinzufügen?“



Es geht nicht darum, nur noch Einhörner und goldig gährende Kätzchen zu zeigen. Wichtig ist, einen kompletten Bogen zu spannen von den Ursachen des Problems, über welches berichtet wird, bis hin zu bereits existierenden Lösungsansätzen. In dieser Zeit der Fakenews und polarisierender Meinungen brauchen wir weniger Verunsicherung, sondern umfassende Geschichten, die angesichts der immer chaotischeren Informationsmenge für Klarheit sorgen.

So verschreiben sich immer mehr Nachrichten-Plattformen dem konstruktiven Journalismus und Magazine wie die Huffington Post führen eine Rubrik für Positivberichte ein: <http://www.huffingtonpost.de/news/good/> Dabei entlehnen die Medienmacher*innen ihre Erkenntnisse der sogenannten positiven Psychologie, die sich mit stärkenden Aspekten des Lebens beschäftigt.

Das Königreich Buthan wird als Land des Glücks bezeichnet, denn dort ist das Recht auf Glück sogar in der Verfassung verankert. Können wir von dem kleinen Land lernen und das stärken, was uns glücklich macht?

Seit 2007 steht das Fach Glück in einigen deutschen Schulen auf dem Lehrplan. Es kann sogar als Prüfungsfach im Abitur gewählt werden. Aufgegriffen und weiterentwickelt wurde das Konzept von Ernst Fritz-Schubert, einem

ehemaligen Schulleiter aus Heidelberg. Nach über 30 Jahren im Lehrdienst konnte es der heute 63-Jährige nicht mehr hören, dass Schulen in der Beliebtheitsskala der Jugendlichen noch hinter Zahnarztpraxen rangieren. Das Ziel des Fachs „Glück“ ist es, diverse Themen wie wie Seele, Motivation oder Gemeinschaft aufzugreifen, die sonst im Unterricht keinen Platz haben.

Konstruktiver Journalismus und das Fach Glück in der Schule sind sicher zukunftsweisende Ansätze, die nicht nur für die seelische Gesundheit Vorteile bringen. Sie beeinflussen auch den Umgang miteinander. Am großen Weltgeschehen können wir als einzelne Menschen nicht viel ändern, aber wir können wohl in unserem unmittelbaren Umfeld Einfluss nehmen. Zum Beispiel, in dem wir allein durch Freundlichkeit und kleine Hilfestellungen im Alltag das Miteinander glücklicher und angenehmer gestalten. Wie es bereits viele Ehrenamtliche in unserem Verein tun, die sich für gute Nachbarschaft und für ein lebenswertes Quartier engagieren.

Auch was die Nachrichtenflut angeht, können wir uns ebenfalls schützen, indem wir sie zumindest vorübergehend ignorieren, die vielen Nachrichten-Apps reduzieren und erholsame Pausen nicht mit dem Lesen von negativen Beiträgen verbringen. Wie sagte schon Peter Lustig am Ende jeder Folge von Löwenzahn: einfach abschalten!

MARTINierLEBEN- Portrait: Voller Kontraste

Stilistisch gesehen unternimmt er einen ziemlich großen Spagat: privat spielt **Sven Rhenius** in Bands, die raue und rockige Sounds von Grunge bis Gothic bevorzugen oder improvisiert jazzig pulsierende Klangfolgen.

Beruflich greift der Leiter des Chores **„Die Donna Claras“** schon mal in Omas musikalische Schatzkiste und übt mit der Gesangsgruppe Evergreens aus den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts und moderne spirituelle Lieder wie Bonhoefers „Von gu-



Foto: privat

ten Mächten“ oder Lieder vom Hamburger Kirchentag. Für den passionierten Gitarristen ist das kein Widerspruch. Wenn es um seine große musikalische Spannweite geht, zitiert er den Dichter Ludwig Uhland: „Licht und Schatten muss es geben, soll das Bild vollendet sein.“ Außerdem schätzt er den besonderen Sprachwitz der alten Schlager, die auf subtile Weise frivol sind, ohne derb zu werden.

Ursprünglich wollte er als Musikjournalist arbeiten und das Musizieren als Hobby beibehalten. Doch während seines Studiums der Musikwissenschaft hat er gemerkt, wie viel Spaß ihm das Unterrichten bereitet und ist dabei geblieben.

Zum Projekt „Eppendorf hürdenlos“ kam der Jugendmusikleiter der St. Martinus Gemeinde im letzten Jahr dazu, als er die Konfirmand*innen dabei begleitet hat, das Viertel auf Barrierefreiheit zu testen. „Toll fand ich, dass auch Leute im Rollstuhl mitgemacht haben. Wir saßen danach im Borcherts und haben uns ausgetauscht. Es war interessant deren Sicht zu erleben und auch zu sehen.“

Im August 2017 ist Sven mit seiner thailändischen Frau für ein Sabbatical-Jahr nach Thailand gezogen, wo er sich auch weiterhin musikalisch betätigen möchte.

Die Leitung des Eppendorfer Chores übernimmt in dieser Zeit **Walt Sengteller**, ein Kollege aus der Musikschule, so dass sich der Chor „Die Donna Claras“ wie gewohnt an jedem 1. und 3. Dienstag in der Begegnungsstätte St. Martinus treffen können.

Wir wünschen Sven für seine Auszeit alles Gute und freuen uns auf den Herbst 2018, wenn er den Chor mit Humor wieder anleiten wird.

ขอให้โชคดี!

(khohaichokdi, viel Glück!)

In unserem Kalender finden Sie unsere eigenen Veranstaltungen sowie Angebote von ausgewählten Institutionen aus der Nachbarschaft. Sofern nicht anders angekündigt, sind alle Angebote kostenfrei. Spenden sind jederzeit willkommen.

regelmäßige Termine

1. Dienstag im Monat, 15:00 - 17:00, Vortrag ab 15:30

MARTINierLEBEN-Café: Austausch, Info und Kultur

Jedes Mal wird ein Thema aus den Bereichen Kultur und Soziales vorgestellt. Den jeweiligen Inhalt des Vortrags finden Sie auf den folgenden Seiten.

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 11:00 - 12:00

Die Donna Claras - ein Chor mit Humor

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich - auf Einsingen und richtige Tonwahl wird jedoch Wert gelegt.

Leitung: Walt Sengteller

Veranst.: Leben im Alter

Tel.: 48 78 39

Ort: Begegnungsstätte Martinistr. 33



3. Donnerstag im Monat, 17:00 - 20:00

Eppendorfer Masche

Gemeinsam handarbeiten: Strickzeug bzw. eigene Handarbeit mitbringen. Für Anfänger*innen haben wir Nadeln und einiges an Wolle zum Ausprobieren da. Fachfrauen helfen gern mit Tipps und Tricks.

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, Treffpunkt im Bistro

Jeden Donnerstag, ab 15:30

Spieltreff

In geselliger Runde kommen Brettspiele, Karten und Co. zum Einsatz.

Leitung: Astrid Spiecker **Veranst.:** Leben im Alter

Tel.: 48 78 39, **Ort:** Begegnungsstätte, Martinistr. 33

Oktober

Sonntag, 08. Oktober, 15:00 - 16:30

Spaziergang von Eppendorf nach Hoheluft

Einst verband nur ein verschlungener Feldweg die Dörfer Eimsbüttel und Eppendorf. Ab der Mitte des 19. Jahrhunderts entwickelte sich die lebendige, abwechslungsreiche Straße, die wir heute kennen und lieben.

Veranst.: Stadtteilarchiv Eppendorf, **Tel.:** 480 47 87

Treff: Eppendorfer Weg/Ecke Lehmweg

Freitag, 13. Oktober, 10:30 - 11:30

Unter 7 - über 70



Im Zuge unseres generationenübergreifenden Musikprojekts gibt es einmal im Monat ein gemeinsames Singen und Musizieren mit Kindern, zu dem Senior*innen herzlich eingeladen sind.

Leitung: Franziska Niemann.

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Kulturhaus Eppendorf, Saal Julius-Reincke-Stieg 13a

Dienstag, 31. Oktober, 15:00 - 18:00

Kleines Lutherfest

Zum 500-jährigen Jubiläum wollen wir die Reformation mit Spielen und Mitmachaktionen, Darbietungen, Speis und Trank in einem mittelalterlichen Rahmen feiern.

Veranst.: St. Martinus, **Ort:** Martinistr. 31-33

November

Samstag, 04. November, 14:00 - 17:00

Repair-Café Eppendorf - Wegwerfen? Denkste! Anleitung zum Schrauben, Hämmern, Lötten und Nähen



Reparaturannahme von elektronischen Geräten bis ca. 16:00 Uhr. Bei großem Andrang behalten wir uns vor, die Annahme bereits früher zu beenden.

Zwei linke Hände? Keine Angst - mit unserer Hilfe schaffen Sie das! Im **Repair-Café** Eppendorf reparieren Ehrenamtliche gemeinsam mit den Gästen defekte Gegenstände und Textilien. Hier können Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug, Kleidungsstücke und vieles mehr wieder instand gesetzt werden. Ersatzteile sollten nach Möglichkeit mitgebracht werden.

Mit Kaffee und Kuchen lässt sich die Wartezeit entspannt überbrücken. Wir freuen uns über Spenden.



Foto: MARTINierLEBEN

Für den Elektrobereich suchen wir fortlaufend Reparaturprofis. Bitte bei Elisabeth Kammer nachfragen.

Veranst.: MARTINierLEBEN, **Tel.:** 46 77 93 25

Ort: Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a

Dienstag, 7. November, 15:00 - 17:00, Vortrag ab 15:30

MARTINierLEBEN-Café: „Mein letzter Wille“ - Richtig vererben

Die Rechtsanwältin Anne Woywood gibt Auskünfte darüber, was bei der Errichtung eines Testaments zu beachten ist. Es bleibt auch genügend Zeit auf persönliche Fragen der Besucher*innen einzugehen.

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Begegnungsstätte, Martinistr. 33

Dienstag, 14. November, ab 14:00

Barrierefrei mit dem öffentlichen Nahverkehr - Vortrag und HVV-Mobilitätstraining

Mit dieser Aktion nehmen wir an der Woche der Inklusion teil, die in ganz Hamburg stattfinden wird. Michael Krieger vom HVV hält einen Vortrag über barrierefreie Fahrtenplanung und gibt Tipps zur Sicherheit und Orientierung im öffentlichen Nahverkehr. Anschließend kann das sichere Ein- und Aussteigen an einem eigens in der Frickestraße parkenden HVV-Bus mit und



ohne Hilfsmittel geübt werden.

Vortrag um 14:00 Uhr, in der Begegnungsstätte Martinistr. 33, bei Kaffee und Kuchen

Mobilitätstraining ab 15:00 Uhr, Frickestraße/Ecke Martinistraße, bei den Bethanienhöfen

Veranst.: MARTINierLEBEN

Donnerstag, 16. November, 17:00 - 20:00

Eppendorfer Masche - gemeinsam Handarbeiten

In Zeiten der zunehmenden Kälte sind handgefertigte Strickwaren wieder gefragt. Gemeinsam mit erfahrenen Fachfrauen können in geselliger Runde Mützen, Schals und andere Handarbeiten erstellt werden.

Für absolute Einsteiger*innen stellen wir Handarbeitszeug und Wolle zur Verfügung.

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a
Treffpunkt im Bistro



Dezember

Samstag, 02. Dezember, 13:00 - 17:00

Adventsbasar in der St. Martinus-Kirche

Kaffeehausmusik dazu fair-gehandelter Kaffee und Tee sowie selbstgebackene Kuchen und Torten locken auch in diesem Jahr ins Kirchencafé. Zum Verkauf stehen kleine Basteleien, hausgemachte Kekse und Konfitüren, dazu gibt es einen Bücherflohmarkt. Ökumenisch wird der Basar durch die Beteiligung der Kongopartnerschaftsgruppe und der Äthiopisch-Orthodoxen Gemeinde abgerundet.

Veranst.: St. Martinus Kirchengemeinde

Ort: St. Martinus-Kirche Martinistr. 31



Dienstag, 5. Dezember 14:30 - 16:30

MARTINierLEBEN-Café: „Fröhliche Weihnacht überall...“ Adventsfeier in der St. Martinuskirche

Auch in diesem Jahr laden wir Sie sehr herzlich zu einem vorweihnachtlichen Beisammensein mit Kaffee, Kuchen und Weihnachtsplätzchen ein.

Für den festlichen musikalischen Rahmen sorgt eine Gruppe von **Live Music Now** mit einem weihnachtlichen Konzert.

Wie immer im Advent werden auch diesmal Weihnachtslieder zum Mitsingen auf dem Programm stehen.

Veranst.: MARTINierLEBEN

Ort: St. Martinus Kirche, Martinistr. 31

Im Namen des Vereins MARTINierLEBEN bedanken wir uns für die unermüdliche Unterstützung und die vielen tatkräftigen Hände. Wir freuen uns auf Aktionen und Projekte, die wir in Zukunft gemeinsam mit euch verwirklichen können. Wir wünschen allen einen guten Rutsch und freuen uns auf ein Wiedersehen im neuen Jahr!

Die Zwei aus dem Quartiersbüro

In eigener Sache

Präsentieren Sie Ihr Unternehmen in einem passenden Umfeld und unterstützen Sie damit unsere Arbeit. Wir schicken Ihnen auf Nachfrage eine **Anzeigen-Preisliste** zu. Kontakt unter: info@martinierleben.de oder per Telefon unter 040 46 77 93 25

Liebe Freund*innen von MARTINierLEBEN, wir brauchen eure Hilfe, um diesen **Newsletter** dort auszulegen, wo ihr einkauft, Kaffee trinkt, zum Arzt geht oder Bücher ausleiht - gerne auch in anderen Stadtteilen. Vielen Dank!

Unser **NachbarNetz** können Sie auch weiterhin online finden. Falls Sie etwas kostenfrei anbieten möchten oder etwas suchen, können Sie uns gern anrufen oder auf unserer Website ein Kontaktformular ausfüllen.

Über aktuelle Themen rund um den Verein und das Martini-Quartier informieren wir Sie regelmäßig auch auf dem **Blog**: www.martinierleben.blogspot.de

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zum Verein
MARTINierLEBEN
Generationen gemeinsam in Eppendorf e.V.

- Einfaches Mitglied***, € 25,- /Jahr
- Einmalige Spende**, € ____
- Fördermitglied***, (Mindestbeitrag/Jahr € 30,-) jährlicher/monatlicher Beitrag € ____

*Kündigung der Mitgliedschaft ist zum Jahresende möglich.

Name, Vorname

PLZ, Ort

Straße, Haus-Nr.

Telefon

E-Mail-Adresse

Ort, Datum

Unterschrift

- Den Beitrag zahle ich jährlich im ersten Quartal auf das Konto des Vereins: Hamburger Sparkasse IBAN DE68200505501234136404

- Ich ermächtige den Zahlungsempfänger MARTINierLEBEN e.V. (Gläubiger ID: DE43ZZZ00000896348, Mandatsreferenz: _____ vom Zahlungsempfänger auszufüllen) den Mitgliedsbeitrag bei Fälligkeit von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger von meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
HINWEIS: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Bei einer Rücklastschrift gehen anfallende Gebühren zu meinen Lasten.

Kreditinstitut

IBAN

Ort, Datum

Unterschrift

MARTINierLEBEN, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

COPY und SERVICE im UKE

Die Druck-Spezialisten für Klinik, Praxis, Studium und medizinische Einrichtungen

CopyShop

Hermes
PaketShop

Mo - Fr 9-17 Uhr

UKE/Neues Klinikum O10, 2. OG · Tel.: 807 97 267



- Kopien & Drucke in sw und Farbe
- Auftragsannahme UKE/CS
- Posteraufträge · Bindungen
- Lernskripte für Studierende
- Schreibwaren · Speichermedien u.v.m.



Druckzentrum Haus O61 · Tel.: 411 60 60 - 10 Mo - Fr 8-16 Uhr

Grafik- und Produktberatung,

XXL-Digitaldruck, Kfz- & Fensterbeschriftung, Digital- u. Offsetdruck in allen Formaten,
Visitenkarten, Flyer, Posterdruck, Textildruck, Stempel, Banner, Folien, u.v.m.

www.osterkuss.de

OSTERKUS[S] gGmbH · Martinstraße 52, im UKE, Haus O61 · 20251 Hamburg



MARTINlerLEBEN Sprechzeiten

Dienstags 10:00 - 13:00 Uhr, und nach Vereinbarung

Raum 4 im Kulturhaus Eppendorf

Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

Tel.: 040 - 46 77 93 25, E-Mail: info@martinierleben.de



Rampe an der Rückseite des Gebäudes

Rollstuhlfahrer*innen-Toilette

Wenn Sie unseren Newsletter erhalten oder abbestellen möchten, rufen Sie uns gern an oder schreiben Sie uns eine Email.

Redaktionsschluss für den Newsletter

Januar - März 2018 ist der 21.11.2017

Text/Layout: Larissa Rode u. Elisabeth Kammer

Druck: OSTERKUS[S], www.osterkuss.de



www.martinierleben.de

www.martinierleben.blogspot.de

www.facebook.com/MARTINierLEBEN

www.twitter.com/MARTINierLEBEN